

**TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI
PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X
SMA N 2 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2016/2017**



Disusun Oleh:
AGUSTIN MERDEKAWATI INDRAMASTUTI
NIM K3113002

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti

NIM : K3113002

Program Studi: Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PRPKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 2 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2016/2017”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Agustin M.I

**TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X
SMA N 2 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh:

**AGUSTIN MERDEKAWATI INDRAMASTUTI
NIM K3113002**

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2017

PERSETUJUAN

Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti
NIM : K3113002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi
Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X
SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim
Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas
Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing,

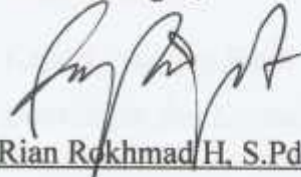
Pembimbing I,



Dra. Sri Wiyanti H. M.Si

NIP. 195208141984032001

Pembimbing II,



Rian Rokhmad H. S.Pd, M.Pd


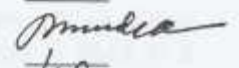
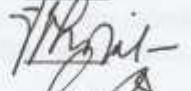
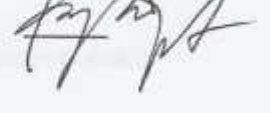
NIP. 198903152014041001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti
NIM : K3113002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi
Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X
SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Selasa, 25 Juli 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Wagimin, M.Pd	
Sekretaris	: Dra. Chadidjah H.A, M.Pd	
Anggota I	: Dra. Sri Wiyanti H, M.Si	
Anggota II	: Rian Rokhmad Hidayat, S.Pd., M.Pd	

Mengesahkan


Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Sebelas Maret,
Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd
NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling,


Dr. Edy Legowo, M.Pd
NIP. 19570324198303 1 002

ABSTRAK

Agustin Merdekawati Indramastuti. K3113002. **TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 2 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2016/2017**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2017.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain *quasi experimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 26 peserta didik dengan skor prokrastinasi akademik skor tertinggi yaitu 81 sedangkan skor terendah 63. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik dan analisis klinis. Analisis statistik menggunakan uji *Mann Whitney*. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh hasil bahwa nilai statistik uji $Z = -2,188$ dan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* skor signifikan $0,029 < 0,05$ artinya ada perbedaan skor *posttest* yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal tersebut didukung oleh hasil analisis klinis yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku peserta didik dengan diberikan pelatihan teknik *cognitive restructuring*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017. Peserta didik dapat mengelola waktu dalam mengerjakan tugas akademik dan tugas dari guru dapat dikumpulkan tepat waktu, sehingga keberhasilan studi dapat dicapai secara optimal.

Kata kunci: *cognitive restructuring*, prokrastinasi akademik, peserta didik SMA

ABSTRACT

Agustin Merdekawati Indramastuti. K3113002. ***COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUE FOR REDUCING ACADEMIC PROCRASTINATING TO STUDENTS CLASS X SMA N 2 SUKOHARJO 2016/2017.*** Thesis. Faculty of Teachers Training and Education. SebelasMaret University. July 2017.

The aim of this research was to examine effectiveness of cognitive restructuring technique for reducing academic procrastinating to students class X SMA N 2 Sukoharjo 2016/2017. This research was for experiment quasi experimental design metode with pretest-posttest control group design.

In this research, the subjects were 26 students with the highest procrastination academic score is 81 while the lowest score is 63. Research subject divided into two groups, experiment and control group. Collecting data technique was used for academic procrastination questioner that already tested the validity and reliability.

Data analysis in this research was using statistic and clinical analysis. Statistic analysis was using Mann Whitney's test. Based on hypothesis testing result, score of statistic test is $Z -2,188$ and *Asymp.Sig.(2-tailed)* Significant score $0,029 < 0,05$ means there is a difference with significant posttest score between experiment and control group. It was supported by the result of clinical analysis which showed that there was behavior changes of students to giving technical training cognitive restructuring.

The analysis result showed that technique of cognitive restructuring was effective to reducing academic procrastination to students class X in SMA N 2 Sukoharjo, 2016/2017. The students could managing time to did academic task and task from the teachers could submitted on time so that successes of academic can be achieved optimally.

Key words: cognitive restructuring, academic procrastination, senior highschool students.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari segala urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah,6-8)

“Barang siapa yang suka melambat-lambatkan pekerjaannya maka tidak akan dipercepat hartanya” (HR.Muslim)

“Jangan menunda pekerjaan yang baik, kerjakan dengan bersungguh-sungguh dan jangan mudah putus asa”. (Agustin M.Indramastuti)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

- Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Pariyono dan Ibu Tatik Puji Hastuti yang tidak henti-hentinya memanjatkan doa, memberikan kasih sayang, dukungan serta motivasi secara moril dan materi dalam mencapai keberhasilan studi ini
- Kakek dan Nenek tercinta, Kakek Suparno dan Nenek Ngadinah dan Suminten yang selalu mendukung serta memanjatkan doa untuk mencapai keberhasilan studi
- Almarhum Kakek tercinta, Kakek Paniman yang semasa hidupnya selalu memberikan limpahan kasih sayang serta nasihat yang menjadi jembatan hidup
- Almamater UNS, terima kasih telah menjadi tempat menimba ilmu dan mengembangkan potensi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 2 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2016/2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Pembuatan skripsi ini terlaksana berkat bantuan berbagai pihak, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memperlancar perizinan skripsi ini.
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd, selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi dan memperlancar perizinan skripsi ini.
3. Dra. Sri Wiyanti H,M.Si, dan Dr. Rian Rokhmad H, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Dwi Ari Listiyani, M.Pd selaku Kepala Sekolah di SMA N 2 SUKOHARJO yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data penelitian.
5. Drs. Ridwan Sukimin dan Semua Guru BK SMA N 2 Sukoharjo yang telah membantu dalam penelitian
6. Bapak Pariyono dan Ibu Tatik Puji Hastuti, kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan motivasi dan doa'nya.

7. Rachmah Prada Yunita, adikku tersayang telah memberikan kasih sayang, dukungan dan semangat demi keberhasilan studi.
8. Bella Agylia, Endah Wahyuningsih, Annisa Endah, Lisa Mahmuda, Fransiskus Pandu, Latifatul Khotimah dan Tri Mardani, sahabat saya terimakasih atas dukungan moril dan materilnya, curahan hatinya. Kalian adalah tempat saya untuk kembali, disaat saya benar dan salah, disaat saya menang dan kalah, disaat saya suka dan duka
9. Peserta Didik SMA N 2 Sukoharjo yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian
10. Teman-teman BK A 2013 seperjuangan dan sepenanggungan, terimakasih atas gelak tawa dan solidaritas yang luar biasa sehingga membuat hari-hari semasa kuliah lebih berarti.

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi layanan BK dan membantu tercapainya kesuksesan belajar khususnya peserta didik SMA.

Surakarta, Juli 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Prokrastinasi Akademik	8
a. Pengertian.....	8

b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	9
c. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik	10
d. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	13
e. Jenis-jenis Prokrastinasi	15
2. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	15
a. Pengertian	15
b. Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	16
c. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	20
3. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik	22
4. Penelitian yang Relevan	24
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	28
1. Tempat Penelitian	28
2. Waktu Penelitian	28
B. Desain Penelitian	29
C. Variabel Penelitian	31
1. Variabel Terikat	31
2. Variabel Bebas	32
3. Menetapkan Aspek-aspek	33
4. Menyusun <i>Blueprint</i> atau Kisi-kisi <i>Instrument</i>	34
D. Subjek Penelitian	34
E. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Jenis Data	34
2. Data yang Dikumpulkan	34
3. Sumber Data	34
4. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	36
1. Uji Validitas	36
2. Uji Reliabilitas	36
G. Teknik Analisi Data	36
H. Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Data	39
2. Hasil Uji Hipotesis	52
B. Pembahasan.....	54

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan	58
B. Implikasi.....	58
C. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA	60
----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Bagan Kerangka Berpikir..... 26
2. Rincian Waktu dan Kegiatan Penelitian 29
3. Rancangan Penelitian 30
4. Hasil Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen 47
5. Hasil Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol..... 49

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik.....	35
2. Hasil <i>Pretest</i> Subjek Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	40
3. Statistik Deskripsi Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	41
4. Skor <i>Pretest</i> dan Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	46
5. Skor <i>Pretest</i> dan Skor <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	48
6. Deskripsi Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ...	49
7. Skor Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	50
8. Skor Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	51
9. Hasil Analisis Uji <i>Mann Whitney</i> Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	52
10. Hasil Analisis Uji <i>Mann Whitney</i> Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Pedoman Wawancara	64
2. Tabulasi <i>TRYOUT</i>	66
3. Hasil Uji Validitas	67
4. Hasil Uji Reliabilitas	71
5. Angket Prokrastinasi Akademik	72
6. Tabulasi Skor <i>Pretest</i>	76
7. Tabulasi Skor <i>Posttest</i>	77
8. Bukti Hasil Pekerjaan Peserta Didik	78
9. Jadwal Pelaksanaan <i>Treatment</i>	81
10. Presensi Peserta Didik	84
11. Surat Ijin Penelitian	88
12. Dokumentasi	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peserta didik sebagai pembelajar serta sebagai calon sumber daya manusia masa depan diharapkan sejak dini mampu menunjukkan perilaku yang aktif yaitu mampu belajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapi dan dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Oleh karena itu di harapkan peserta didik tidak ada yang menunda waktu dan kesempatan dalam menyelesaikan tugas yang di berikan oleh guru. Tugas yang diberikan oleh guru bertujuan agar peserta didik mampu mengerjakan tugas sekolah secara mandiri dan melatih peserta didik untuk bertanggung jawab atas kewajiban yang diberikan guru.

Penundaan yang dilakukan oleh peserta didik tidak mudah diabaikan saja, karena semakin banyak menunda pekerjaan semakin jauh dari suatu keberhasilan. Perilaku menunda-nunda pekerjaan ini sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Ferarri (dalam Lizzatiani, R. 2014: 1) menyatakan“ Prokrastinasi adalah suatu bentuk penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas-tugas penting yang dilakukan dengan sengaja, dan dilakukan secara berulang-ulang serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman secara subyektif”. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilihat biasa saja dilakukan oleh peserta didik dan perilaku tersebut akan menimbulkan suatu kebiasaan, padahal prokrastinasi memiliki efek yang buruk pada peserta didik tanpa disadari prokrastinasi yang dilakukan bisa menjadi penyebab kegagalan bagi peserta didik dalam memperoleh keberhasilan belajar di sekolah.

Berkaitan dengan prokrastinasi akademik, terdapat penelitian dengan judul *Academic Procratinations: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates* dilakukan oleh Laura J. Solomon and Eather D. Rothblum pada tahun 1984. Penelitian ini mengkaji tentang hubungan perilaku kognitif dan frekuensi dalam prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah

bukan semata-mata defisit dalam kebiasaan belajar atau manajemen waktu, tetapi melibatkan interaksi kompleks dari perilaku, kognitif, dan komponen afektif. Terkait dengan permasalahan pembelajaran tentang penundaan atau prokrastinasi dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk perilaku yang muncul pada lingkup akademik, dan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang dialami peserta didik.

Prokrastinasi yang dilakukan peserta didik yang berkaitan dengan penyelesaian tugas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik. Rachmana (dalam Lizatiani, R 2014: 2) menyatakan “Prokrastinasi akademik merupakan penundaan belajar yang dilakukan oleh peserta didik”. Pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik pada umumnya yaitu menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru sehingga tugas tidak dapat di kumpulkan tepat waktu.

Dryden (dalam Mujiyati, 2015: 145) menyatakan “Seseorang yang mengalami masalah prokrastinasi akademik kronis cenderung mengembangkan beberapa alasan untuk menolak dirinya sendiri dan orang lain bahwa seseorang tersebut mengalami prokrastinasi”. Pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa seseorang yang menunda suatu tugas akademik cenderung memiliki berbagai macam alasan yang tidak masuk akal. Menurut Lucy & Anderson (dalam Mujiyati, 2015: 145) menyatakan “keengganan siswa dalam mengerjakan tugas akademik dan motivasi instrinsik dan ekstrinsik (Brownlow & Reseasinger, 2000) juga memberikan pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik”. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa prokrastinasi akademik merupakan ketidakmauan peserta didik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik serta dorongan dari sendiri dan dari oranglain juga menjadi permasalahan dalam prokrastinasi akademik peserta didik.

Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu yang dapat mempengaruhi menunda akademik atau prokrastinasi akademik seperti faktor fisik dan faktor psikologis. Contohnya tidak adanya motivasi dan kesadaran diri peserta

didik untuk segera menyelesaikan tugas sekolahnya, keyakinan bisa menyelesaikan tugas-tugas sesuai waktu yang ditetapkan meski dikerjakan secara mendesak. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Contohnya kurang perhatian dan motivasi dari orangtua, tugas yang terlalu banyak yang dapat menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan, bergaul dengan teman yang suka nongkrong maupun suka bermain HP. Berdasarkan paparan diatas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik yaitu suatu bentuk penundaan pekerjaan dalam bidang akademik sehingga peserta didik cemas untuk mendapatkan nilai rendah atau nilai di bawah KKM.

Pada kenyataannya fenomena yang terjadi di lapangan khususnya di SMA N 2 Sukoharjo masih terdapat peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, terbukti ketika dilakukan observasi Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) pada kelas X banyak peserta didik kelas X yang menunda tugas-tugas atau bahkan peserta didik yang tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru terutama mapel yang diujikan di Ujian Nasional seperti program IPA/ peminatan IPA yaitu bahasa Indonesia, biologi, matematika, bahasa inggris dan fisika. Pada peserta didik program IPS/ peminatan IPS yaitu geografi, matematika, bahasa inggris, dan sosiologi, sedangkan pada peserta didik program bahasa / peminatan bahasa yaitu bahasa Indonesia, sastra Indonesia, antropologi, matematika, bahasa inggris, dan bahasa asing. Peserta didik masih beranggapan bahwa PR hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* atau tidak ada jam pelajarannya, maka pekerjaannya tidak segera dikumpulkan. Untuk tugas yang diberikan di sekolah pada umumnya berupa tugas LKS dan penugasan kelompok, namun antusias peserta didik dalam mengerjakan tergolong rendah. Menurut penuturan dari para guru yang mengajar, peserta didik lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengobrol dengan temannya dan lebih senang mengerjakan tugas karena takut diberi hukuman, bukan karena kesadaran. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Februari 2017 dengan menyebar angket prokrastinasi akademik diketahui terdapat 47 % peserta didik

mengalami prokrastinasi tinggi, 33 % peserta didik cenderung prokrastinasi, 20 % peserta didik tidak melakukan prokrastinasi.

Hasil wawancara dengan beberapa peserta didik, mereka sebenarnya mempunyai jadwal mata pelajaran yang digunakan untuk belajar akan tetapi mereka jarang untuk ditepati. Pada umumnya peserta didik mengemukakan bahwa penundaan yang dilakukan lebih banyak karena bermain HP atau hal lain yang dianggap lebih menyenangkan. Ada pula yang memberi alasan menunda pekerjaan rumah karena merasa sulit untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk mengerjakan pada keesokan hari atau menyontek teman-teman sekelasnya sebelum guru datang memulai pelajaran.

Selama observasi di SMA N 2 Sukoharjo mulai tanggal 5 September 2016 sampai 23 November 2016 terdapat peserta didik yang menunjukkan gejala prokrastinasi. Rizvi (dalam Abdillah & Rahmasari, 2010) mendefinisikan “Prokrastinasi sebagai kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa kecenderungan hingga tindakan menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikan sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada pelakunya”. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku takut kegagalan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang memerlukan waktu yang lama sehingga menyebabkan rentang waktu yang sangat terbatas yang akan mengakibatkan peserta didik tidak mampu mengatasinya. Sutrick et al (dalam Bready, 2015: 268) “*Cognitive Restructuring* juga telah digunakan dengan sukses pada klien kecemasan”. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa teknik *cognitive restructuring* telah berhasil digunakan dalam menangani klien yang mengalami gangguan kecemasan. Gejala prokrastinasi akademik tersebut telah berkembang di kalangan peserta didik. maka dari itu perlu adanya upaya atau strategi untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Salah satu strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring*. Dombeck & Wells-Moran (dalam Erford, Bready.T, 2015: 255) “*Cognitive restructuring* melibatkan penerapan

prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih tepat dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias”. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa *Cognitive Restructuring* yaitu teknik yang digunakan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran tindakan positif supaya tidak terbiasa dan menjadi sadar akan proses pemikirannya. Yusuf gunawan (1992: 92) menyatakan “Teknik *Cognitive Restructuring* cukup efektif dalam membantu mereduksi kecemasan peserta didik”. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa Teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk mengurangi gangguan kecemasan peserta didik Solomon & Rothblum (1984) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik

Berdasarkan pemaparan diatas membuat topik prokrastinasi dalam ranah akademik menarik untuk ditelaah dan diteliti. Beberapa pendekatan yang dilakukan untuk mengungkap dinamika prokrastinasi akademik dikalangan pelajar diantaranya adalah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang diaplikasikan pada penelitian Kulwen dan Rosen (Binder, 2000) dengan teknik ABC dari *emotional distress*. Tujuan utama dari tritmen ini adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang keyakinan akan kemampuan menyelesaikan tugas-tugas sehingga peserta didik dapat mengembangkan keyakinan diri yang lebih adaptif dan dapat berpikir secara realistis. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan bagian dari *Cognitive Restructuring*.

Teknik *Cognitive Restructuring* diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik. Berdasarkan fenomena tersebut maka perlu diadakan penelitian dengan judul “Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- a. Terdapat beberapa peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu terlambat mengumpulkan tugas, tidak mengerjakan tugas sehingga berdampak pada prestasi rendah.
- b. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik pada umumnya mereka belum sadar akan proses pemikirannya.
- c. Dampak prokrastinasi akademik pada terjadinya penurunan prestasi, tidak mandiri, memilih menyontek, bahkan kegagalan belajar

C. Pembatasan Masalah

Prokrastinasi akademik yang berdampak pada prestasi rendah dapat diadakan upaya untuk mengatasinya, yaitu diberikan upaya menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* yaitu teknik yang digunakan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif menjadi pikiran dan tindakan yang lebih positif.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana keefektifan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Menguji keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan kepada guru bimbingan dan konseling tentang teknik *Cognitive Restructuring* sebagai cara untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik, menambah wawasan pada peserta didik bahwa prokrastinasi akademik membawa dampak buruk pada proses pembelajaran.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi kepada guru bimbingan dan konseling tentang cara membantu peserta didik untuk mereduksi prokrastinasi akademik.
- b. Memberikan motivasi kepada peserta didik agar mengerjakan dan menyelesaikan tugas tepat waktu.
- c. Memberikan masukan kepada guru bimbingan dan konseling untuk memberikan perhatian khusus kepada peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik
- d. Memberikan bukti empiris kepada guru bimbingan dan konseling bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat membantu peserta didik mengatasi prokrastinasi akademik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu dari kata “*Procrastiner*” yang merupakan kombinasi dari kata “*Pro*” yang berarti meunju gerak dan “*Cratinus*” yang berarti milik hari esok. Gabungan dari kedua kata tersebut akan membuat pengertian prokrastinasi yaitu menunda ssampai hari esok. Solomon dan Rothblum (1984: 503) menyatakan “*Procratination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort*”. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi merupakan suatu tindakan yang tidak memiliki manfaat dan akan menimbulkan perasaan tidak nyaman terhadap seseorang yang melakukannya. Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan “*delay in conjuction with subjective discomfort*”. Keterlambatan dalam hubungannya dengan ketidaknyamanan subjektif.

Lay (dalam Ferrari, 1995: 137) menyatakan “*Procratination is defined typically as an irrasional tedncy to delay tasks that should be completed*”. Penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa prokrastinasi adalah sesuatu yang tidak memiliki alasan yang jelas untuk dilakukan dalam menunda menyelesaikan tugas-yugas. Pada umumnya seseorang menunda tugas yang tidak masuk akal dan tidak memiliki alasan yang jelas, sehingga akan mengakibatkan ketidakjelasn pula dalam mengerjakan tugasnya. Pendapat lain dinyatakan oleh Milgram (dalam Hafsa Arif dkk, 2014: 65) “*Procrastination is initially defined as a series of delay or postine one tasks because of the involvement of another tasks perceived as more important or satisfying which results in the imperfect behavioral product*”. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi merupakan serangkaian penundaan atau menunda satu tugas karena keterlibatan tugas lain yang dianggap lebih penting atau memuaskan yang menghasilkan produk

perilaku yang tidak sempurna. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan semata-mata untuk melengkapinya lain namun penundaan tersebut tidak membuat tugas lebih baik, hal tersebut mengarah pada penundaan yang tidak berguna.

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam area akademik. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan “ Terdapat 6 area akademik yaitu tugas mengarang (membuat *paper*), belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan”. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan tugas dalam ruang lingkup akademik seperti tugas mengarang, belajar dalam menghadapi ujian nasional, membaca buku penunjang, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara umum.

Berdasarkan Penjelasan-penjelasan di atas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan untuk menunda mengerjakan tugas akademik secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada pelakunya sehingga berakibat mengurangi kinerja akademiknya.

b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Pelaku prokrastinasi akademik dapat diketahui karena memiliki ciri-ciri yang dapat diamati. Ferrari, dkk (1995) mengemukakan bahwa, Ciri-ciri prokrastinasi dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan. Indikator ciri prokrastinasi akademik tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi atau prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya

sendiri, akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda tugas untuk mulai mengerjakan tugas yang diberikan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas pada tugas yang sudah mulai dikerjakan.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Mempersiapkan diri secara berlebihan tanpa memperhitungkan waktu yang dimiliki. Hal tersebut mengakibatkan tugas tidak selesai secara optimal karena terjadinya perpanjangan waktu dalam mengerjakan tugas.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang ditetapkan, akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

4) Aktivitas yang lebih menyenangkan

Seseorang yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan, seperti mengobrol, bermain *game*, membaca buku cerita, dan menonton televisi, sehingga menyita waktu untuk menyelesaikan tugasnya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor prokrastinasi akademik merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi peserta didik dalam melakukan prokrastinasi terhadap tugas yang diberikan oleh guru. Nur Ghufon & Rini Risnawita (2016: 163) mengemukakan bahwa, dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Penjelasan dari kedua faktor tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Faktor internal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang timbul dari dalam diri peserta didik yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, seperti faktor fisik dan psikologis. Contohnya, tidak adanya motivasi dan kesadaran diri peserta didik untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.
- 2) Faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang timbul dari luar diri peserta didik. Contohnya, kurang perhatian dan motivasi dari orangtua, bergaul denganteman yang suka nongkrong, dan banyaknya tugas yang diterima peserta didik yang menuntut penyelesaian dengan waktu hampir bersamaan.

Hasil survey yang telah dilakukan oleh Steele (2007: 4) menunjukkan bahwa, terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi respon individu terhadap penundaan tugas yaitu keengganan untuk tugas, khawatir akan kegagalan, suasana hati (*mood*), pemberontakan, masalah pengaturan waktu, impuls dari gangguan, faktor lingkungan, dan menikmati kerja dibawah tekanan. Penjelasandari faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Keengganan untuk tugas.
Adanya aktifitas yang dapat menghindari tugas yang dirasa tidak nyaman atau tidak menyenangkan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi adalah peserta didik yang sebenarnya memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas, akan tetapi cenderung tidak dikerjakan karena adanya aktifitas yang lebih menyenangkan baginya.
- 2) Khawatir akan kegagalan
Prokrastinasi bisa terjadi karena khawatir jika tugas dikerjakan salah, maka akan gagal, untuk itu peserta didik memilih untuk menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru agar tidak mengalami kegagalan. Hal tersebut yang memunculkan prokrastinasi karena peserta didik khawatir akan kegagalan.

3) Suasana hati (*mood*)

Berkaitan dengan suasana hati respon yang terjadi adalah melazimkan dirinya sendiri untuk menghindari tugas karena suasana hati yang kurang mendukung untuk mengerjakan tugas, tugas akan dikerjakan setelah suasana hati kembali membaik. Hal tersebut yang memunculkan prokrastinasi karena menunggu *mood* yang tidak jelas datangnya.

4) Pemberontakan

Pemberontakan dapat dikaitkan dengan pemikiran yang tidak rasional terhadap tugas yang dibebankan. Tugas yang dirasa tidak penting atau tugas yang banyakyang menuntut penyelesaian hampir bersamaan atau sebaliknya, tugas yang banyak peserta didik memilih tidak mengerjakan. Pemikiran tersebut dapat mempengaruhi individu untuk segera menyelesaikannya karena terjadi pertentangan dalam dirinya.

5) Masalah pengaturan waktu

Masalah tersebut dapat menjelaskan adanya prokrastinasi terutama bagi peserta didik yang kembali ke sekolah setelah lama liburan atau setelah lama beristirahat. Pada umumnya seseorang yang melakukan prokrastinasi menggunakan perkiraan waktu tanpa adanya rencana yang berakibat diremehkannya waktu untuk mengerjakan tugas.

6) Impulsif dan gangguan

Individu yang impulsif lebih beresiko melakukan prokrastinasi karena lebih disibukkan oleh keinginan pada saat ini dan pada masa depan. Gangguan yang ada disekitar yang mulai memberikan perannya langsung dalam konteks akademik yaitu berupa keramaian. Pada individu yang impulsif, keramaian tersebut menjadi gangguan yang membingungkan.

7) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang kuat terjadinya prokrastinasi. Lingkungan yang sulit dipahami dapat mempengaruhi

peserta didik untuk tidak mau mengerjakan tugas. Disisi lain lingkungan yang serba elektronik misalnya *handphone*, *computer*, *playstation* menjadikan individu asyik dengan dirinya sehingga lupa mengerjakan tugas.

8) Menikmati kerja dibawah tekanan

Beberapa peserta didik menikmati adanya sensasi yang mereka peroleh dari bekerja di bawah tekanan, menjadi sesuatu yang tidak operasional. Para peserta didik lebih senang mengerjakan tugas jika pengumpulannya esok pagi atau mendapat teguran dari guru, sehingga mengerjakan dengan tergesa-gesa dan apa adanya. Jika dapat selesai maka peserta didik akan merasa senang.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor internal dan faktor eksternal. Selain itu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah keengganan untuk tugas, khawatir akan kegagalan, suasana hati (*mood*), pemberontakan, masalah pengaturan waktu, impuls dari gangguan, faktor lingkungan, dan menikmati kerja dibawah tekanan.

d. Aspek-aspek prokrastinasi akademik

Ferrari dkk dan Stell(2007) mengemukakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati yaitu *perceived time*, *intention action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Indikator aspek prokrastinasi akademik tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) *Perceived time*. Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal dalam mengelola waktu.

Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Peserta didik yang mengalami prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi ia menunda-nunda dalam

menyelesaikannya. Hal tersebut mengakibatkan individu menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

2) *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan.

Kesenjangan antara keinginan dengan tindakan mengisyaratkan pada terwujudnya kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya siswa sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Namun, saat waktunya sudah tiba peserta didik tidak melakukan sesuatu yang telah direncanakan sehingga dapat mengakibatkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

3) *Emotional distress*. Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada awalnya peserta didik merasa tenang karena peserta didik merasa memiliki waktu yang tersedia masih banyak, tanpa terasa waktu sudah hampir habis tetapi tugas belum dikerjakan, hal inilah yang akan menyebabkan mereka merasa cemas karena peserta didik belum menyelesaikan tugas.

4) *Perceived ability*. Keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi. Hal tersebut ditambah dengan rasa takut akan kegagalan yang akan menyebabkan peserta didik menyalahkan dirinya sebagai seseorang yang tidak mampu untuk menghindari munculnya kedua

perasaan tersebut sehingga peserta didik menghindari tugas sekolah karena takut akan mengalami kegagalan

e. Jenis-Jenis Prokrastinasi

Ferrari, dkk (2016) membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu *Functional Procrastination* & *Disfunctional Procrastination*. Penjelasan kedua jenis prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut :

1) *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan yang pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna dalam melakukan suatu upaya konstruktif agar tugas dapat diselesaikan dengan baik.

2) *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak memiliki tujuan sehingga merugikan dan menimbulkan permasalahan atau penundaan menyelesaikan tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari oleh alasan yang masuk akal.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa jenis prokrastinasi ada dua, yaitu *Functional Procrastination* yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan yang pasti dan *Disfunctional Procrastination* yaitu penundaan menyelesaikan tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari oleh alasan yang masuk akal.

2. Teknik Cognitive Restructuring

a. Pengertian

Para ahli yang mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian dari teknik *cognitive restructuring* atau teknik restrukturisasi kognitif yaitu menurut Ellis (dalam Nursalim, 2013:32) menyatakan “*Cognitive Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri

negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional”. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa *cognitive restructuring* yaitu proses belajar yang memusatkan perhatian pada upaya mengganti pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif. Teknik tersebut dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual yang biasa digunakan sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck & Wells-Moran, 2014). Penjelasan-penjelasan di atas dapat dimaknai bahwa *cognitive restructuring* adalah sebuah metode dalam teori kognitif perilaku dengan cara memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif yang menjadi kebiasaan ke dalam pikiran positif sebagai suatu strategi mencapai keberhasilan.

Menurut Leahy dan Rego (2002) restrukturisasi kognitif adalah strategi inti dalam terapi kognitif perilaku. Leahy (2009:525) mengungkapkan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan sebuah metode yang paling penting dalam teori perilaku kognitif yang berdasarkan pada asumsi bahwa kognisi yang salah seperti keyakinan, harapan, dan cara berpikir individu yang maladaptif adalah penyebab perilaku abnormal. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* disamping sebagai suatu metode untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, juga sebagai terapi untuk menumbuhkan harapan dan keyakinan melalui cara berpikir individu menghilangkan perilaku tidak wajar termasuk prokrastinasi akademik.

b. Langkah-langkah teknik *Cognitive Restructuring*

Doyle (dalam Erford. T, 2015: 256) mengemukakan bahwa untuk mengimplementasikan *Cognitive Restructuring* ada tujuh langkah spesifik yang harus diikuti konselor yaitu mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, priksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pikiran sekali lagi, dan

kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi. Penjelasan dari langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut :

1) Kumpulkan informasi latar belakang

Konselor mengungkapkan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik di masa lalu maupun saat ini. Dengan cara wawancara konseling pada peserta didik.

2) Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pemikirannya.

Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada.

3) Periksa proses berpikir rasional peserta didik

Konselor memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik.

4) Memberikan bantuan kepada peserta didik mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola pikiran logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain.

Konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negatif ataupun pikiran positif.

5) Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.

Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapat nilai yang bagus maka konselor memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik.

6) Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi

Mengulangi dengan menggunakan aspek-aspek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta

didik membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik.

- 7) Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR, dan relaksasi
Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas *deadline*. Apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari menunda pekerjaan rumah.

Cormier Cormier (1985) mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur CR (*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguatan positif, dan tugas rumah dan tindak lanjut. Enam tahapan-tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur.
Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik karena peserta didik beranggapan bahwa PR hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* maka mereka tidak segera mengerjakan. Tujuan konseling adalah agar peserta didik menyadari kebiasaan prokrastinasi akan mengakibatkan prestasi rendah.
- 2) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.
Melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan prokrastinasi. Konselor bertanya kepada konseli, apa yang dipikirkan ketika sebelum, selama, dan sesudah melakukan prokrastinasi. Apabila masih gagal mengidentifikasi pikiran konseli, konselor dapat meminta klien untuk menetapkan manakah pikiran positif (segera mengerjakan) dan manakah yang negatif (menunda).

3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, konseli diberikan pengenalan serta latihan dalam mengatasi pikiran negatif atau pikiran yang mengakibatkan ia menunda tugas akademiknya. Latihan *coping thought* misalnya konselor menjelaskan bahwa kebiasaan menunda suatu pekerjaan akan menimbulkan efek yang buruk seperti guru akan memberikan nilai jelek dan akan menimbulkan nilai prestasi dibawah KKM.

4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5) Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

6) Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

Berdasarkan ulasan diatas diketahui bahwa langkah teknik *cognitive restructuring* dapat dirangkum ke dalam tiga langkah yaitu sebagai berikut:

- 1) Langkah pertama : mengidentifikasi pikiran dan masalah yang dihadapi oleh peserta didik.

Pada langkah ini, peneliti akan memandu peserta didik untuk dapat mengumpulkan informasi serta mengidentifikasi pikiran-pikiran serta perasaan yang timbul secara otomatis yang muncul saat menghadapi peristiwa tertentu, kemudian mencatatnya dalam selembar kertas yang sudah disediakan oleh peneliti. Hal ini memiliki tujuan agar peserta didik mampu mengenali pikiran peserta didik.

- 2) Langkah kedua: mengubah pikiran negatif peserta didik menjadi pikiran yang positif

Pada langkah ini, peneliti mendorong peserta didik untuk mengevaluasi pikiran-pikiran peserta didik dan perasaan yang dialami peserta didik, ketika mengevaluasi pikiran yang muncul peserta didik diminta untuk mengidentifikasikan pikiran yang muncul apakah rasional atau irrasional. Peneliti selanjutnya memberikan stimulus kepada peserta didik untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih konstruktif.

- 3) Langkah ketiga: menerapkan penguatan positif

Pada langkah ini, peneliti menerapkan penguatan positif kepada peserta didik supaya semakin termotivasi dalam mengubah pikiran-pikiran negatifnya menjadi pikiran-pikiran yang positif yang lebih konstruktif. Penguatan positif dapat dilakukan dengan cara peneliti mengulang-ulang pertanyaan positif yang memotivasi dan memberikan contoh pekerjaan rumah.

c. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Meichenbaum (dalam Erford.T, 2016:256) mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, klien perlu mengubah proses pikirannya, dan klien perlu bereksperimen untuk

mengeksplorasi dan mengubah ide tentang diri nya dan dunia. Penjelasan dari ketiga tujuan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya.

Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien.

- 2) Klien perlu mengubah proses pikirannya.

Konselor membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru

- 3) Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia.

Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.

Menurut Dombeck & Welss-Moran (dalam Erford, 2016: 255) menyatakan: “ Teknik *cognitive restructuring* dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual yang biasa dilaksanakan menjadi tidak terlalu bias”. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa teknik *cognitive restructuring* membantu seseorang untuk mencapai pemikiran yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan yang teratur atau baik supaya tidak terbiasa dengan pemikiran yang kurang baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa tujuan teknik *cognitive restructuring* adalah membantu seseorang atau klien untuk mengubah kebiasaan yang buruk dengan cara menjadikan sadar klien akan pikiran-pikirannya, mengubah proses pemikirannya, dan meminta klien bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan lingkungan.

3. Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi

Akademik

Peserta didik menghadapi berbagai macam permasalahan dalam menjalani keseharian dalam kegiatan yang ada di sekolah atau dalam kegiatan akademik yang ada di sekolahan. Salah satu permasalahan yang dihadapi peserta didik yaitu prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk tindakan untuk menunda dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada pelakunya sehingga akan berakibat mengurangi kinerja akademik. Prokrastinasi akademik terkadang terlihat biasa saja dan wajar karena sudah menjadi kebiasaan peserta didik, padahal prokrastinasi akademik merupakan suatu hal yang dapat merugikan bagi peserta didik karena prestasi yang rendah dapat menjadi efek buruk bagi peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik tersebut.

Menurut Watson (dalam M. Nur Ghufroon dkk, 2016: 151) menyatakan “Anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam mengambil keputusan”. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi yang berkaitan dengan takut gagal dalam menyelesaikan tugas dan tidak segera mengerjakan tugas akan mengakibatkan perilaku yang dapat menghambat keberhasilan seperti kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain keengganan untuk tugas, khawatir akan kegagalan, suasana hati (*mood*), pemberontakan, masalah pengaturan waktu, impuls dari gangguan, faktor lingkungan, dan menikmati kerja dibawah tekanan. Prokrastinasi dapat terjadi pada enam area akademik yaitu tugas mengarang, belajar dalam

menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Peserta didik sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru, peserta didik sering beranggapan bahwa menunda tugas adalah hal yang wajar. Pemikiran tersebut termasuk dalam pikiran yang irrasional. Pikiran irrasional dalam lingkup konseling dapat diatasi dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* adalah sebuah metode dalam teori kognitif perilaku yang memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran yang irrasional ke dalam pikiran rasional. Dengan cara menerapkan langkah-langkah dalam menggunakan teknik *cognitive restructuring* yaitu mengidentifikasi pikiran dan masalah yang dialami oleh peserta didik, mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara meminta peserta didik untuk mengidentifikasikan pikiran yang muncul apakah rasional atau irrasional, dan menerapkan penguatan positif kepada peserta didik dengan cara mengulang-ulang kembali pertanyaan positif.

Teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan dengan sukses pada klien dengan depresi, gangguan panik, masalah-masalah *self-esteem*, stress, pikiran-pikiran yang menyebutkan dirinya negative, kecemasan, fobia social, gangguan obsesif kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan substansi. (dalam Erford, 2016: 268). Penelitian Spada, dkk (2006) menyebutkan bahwa pada individu yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik ditemukan korelasi yang positif dengan kecemasan, depresi, tingkat stress yang tinggi dan kesehatan yang lebih buruk. Merujuk dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mereduksi individu yang melakukan prokrastinasi dalam lingkup akademik dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

4. Penelitian yang Relevan

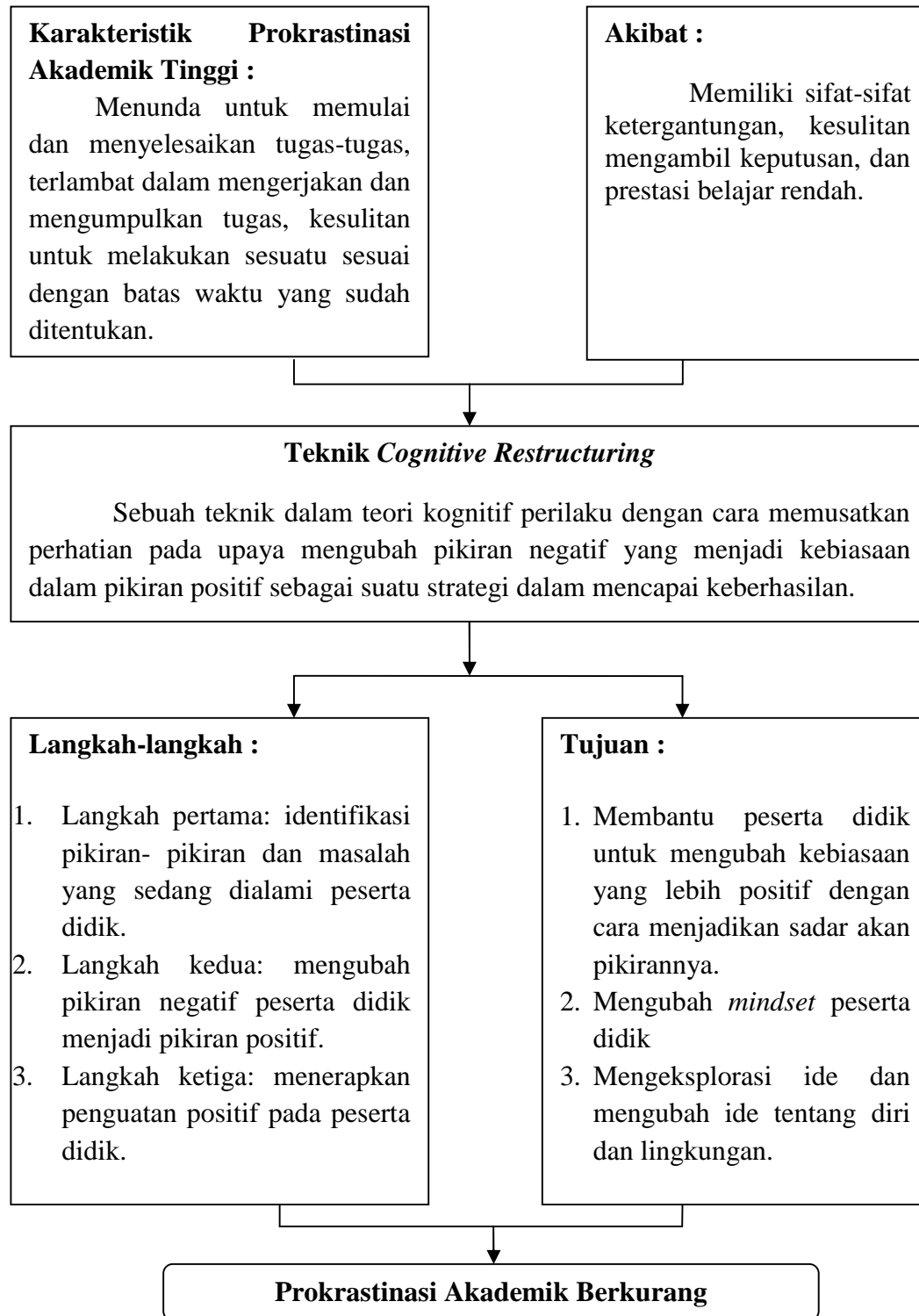
Penelitian yang dilakukan oleh Husni Abdillah dan Diana Rahmasari (2012) yang mengambil permasalahan tentang penerapan konseling kelompok kognitif perilaku untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa dan hasilnya menunjukkan bahwa $t = 0$ lebih kecil dibanding $t = 4$, jadi ada perbedaan yang signifikan skor prokrastinasi peserta didik sebelum dan sesudah dalam penerapan konseling kelompok kognitif perilaku diterima. Artinya penerapan konseling kelompok kognitif perilaku dapat mengatasi perilaku prokrastinasi peserta didik. Bentuk penundaan yang dilakukan oleh peserta didik diantaranya terlambat masuk ruang kelas pada saat pelajaran dimulai, peserta didik tidak mengerjakan PR di rumah atau mengerjakan PR di sekolah dan peserta didik terlambat dalam mengumpulkan tugas-tugas dari guru. Selain itu penelitian yang relevan lainnya juga dilakukan oleh Kadek Suherman, dkk (2013). Penelitian ini juga meneliti tentang permasalahan prokrastinasi akademik dengan penerapan konseling behavioral melalui teknik self-management, hasilnya menunjukkan bahwa ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik dengan persentase peningkatan skor sebesar 16,88 % setelah diadakan treatment pada siklus I, setelah diadakan treatment pada siklus II persentase skor mengalami peningkatan dari 80,16 % menjadi 88,22 %. Peningkatan skor tersebut berarti perilaku prokrastinasi akademik telah berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, diharapkan teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik yang pada akhirnya akan bermanfaat sebagai pelaku prokrastinasi akademik.

B. Kerangka Berpikir

Peserta didik yang melakukan prokrastinasi sehingga tugas-tugas yang diberikan oleh guru tidak dikumpulkan atau tidak diselesaikan tepat waktu sesuai yang telah ditetapkan dan tidak sesuai harapan karena kecenderungan peserta didik yang menunda untuk mengerjakan tugas. Peserta didik menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru karena belum mampu mengelola waktu dengan tepat. Peserta didik belum sadar akan proses pemikirannya antara mengikuti kegiatan non akademik dengan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik ini menimbulkan dampak negatif yaitu prestasi belajar yang rendah. Hal tersebut membuktikan bahwa peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017 perlu diberikan bantuan berupa teknik *cognitive restructuring*.

Usaha yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi tersebut dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring*. Langkah –langkah yang akan dilakukan teknik tersebut yaitu mengidentifikasi pikiran-pikiran dan masalah yang dihadapi oleh peserta didik, mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, memberikan penguatan positif kepada peserta didik. Teknik tersebut mengajarkan pada peserta didik untuk mengubah pikiran negatif yang menjadi kebiasaan pikiran positif sebagai suatu strategi mencapai suatu keberhasilan. Peserta didik dilatih untuk mengubah pikiran yang negatif seperti menunda tugas yang diberikan guru menjadi pikiran yang positif seperti segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, karena jika dibiarkan terus menerus menunda tugas akademiknya maka akan bisa menjadi penyebab kegagalan bagi peserta didik dalam memperoleh keberhasilan belajar di sekolah. Paparan diatas dapat diperjelas melalui bagan kerangka berpikir yang dapat dilihat pada Gambar 2.1



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam tinjauan pustaka dan hasil beberapa penelitian yang relevan dapat dirumuskan hipotesis yaitu: teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017” mengambil tempat pelaksanaan penelitian di SMA N 2 Sukoharjo yang beralamat di Jl. Raya Sala-Kartasura, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah. Alasan dipilihnya penelitian di SMA N 2 Sukoharjo sebagai tempat penelitian karena SMA N 2 Sukoharjo adalah sekolah yang memiliki kualitas baik dan memiliki peningkatan sumber daya manusia serta memiliki jaminan mutu yang baik, selain itu berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 7 Februari 2017 telah ditemukan banyak peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik yang diprediksikan kurang mencapai respons emosional yang lebih tepat dan banyak peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi supaya tidak mengganggu proses belajar mengajar peserta didik, oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut diperlukan bantuan dalam pemberian bimbingan dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*

2. Waktu Penelitian

Penelitian di SMA N 2 Sukoharjo dilakukan pada semester genap, yaitu pada bulan November sampai bulan Agustus tahun ajaran 2016/2017. Penelitian meliputi pengajuan judul, pembuatan proposal, mengurus surat perijinan, pembuatan *instrument*, melaksanakan *try out* peserta didik dan menganalisisnya, membuat panduan bimbingan *cognitive restructuring*, melaksanakan *pretest*, melaksanakan *treatment*, melaksanakan *posttest* dan analisis, pembuatan laporan, melaksanakan ujian skripsi, dan revisi. Adapun jadwal penelitian dapat diuraikan pada Gambar 3.1 sebagai berikut :

No	Kegiatan	Bulan									
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags
1.	Pengajuan judul										
2.	Pembuatan proposal										
3.	Perijinan										
4.	Pembuatan instrument										
5.	<i>Tryout</i> dan analisis										
6.	Membuat panduan bimbingan <i>cognitive restructuring</i>										
7.	<i>Pretest</i>										
8.	Pelaksanaan <i>Treatment</i>										
9.	<i>Posttest</i> dan analisis										
10.	Pembuatan laporan										
11.	Ujian Skripsi										
12.	Revisi										

Gambar 3.1 Rincian Waktu dan Kegiatan Penelitian

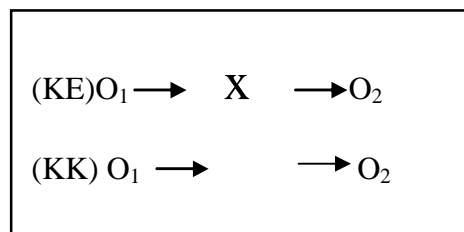
B. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Wiratna (2014: 8) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat antar kedua variabel. Pada penelitian eksperimen, subjek yang terjaring akan diberikan *treatment* untuk mengetahui pengaruh dari *treatment* tersebut terhadap suatu kelompok dengan pengendalian situasi. Penelitian jenis eksperimen dipilih dengan pertimbangan bahwa eksperimen merupakan metode penelitian yang

sistematis dan logis karena pemberian treatment dapat diamati dan diketahui pengaruh atau akibatnya dari *treatment* tersebut.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen desain *quasi experimental*. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok kontrol berguna untuk membandingkan secara pasti akibat dari *treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*.

Quasi experimental yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. *Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu desain penelitian eksperimen yang diambil dari hasil *pretest* yang memiliki skor tinggi yang dipilih sebagai subjek baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pola prosedur penelitian (dalam Seniaty, Liche. Dkk, 2017: 136) *Pretest-Posttest Control Group Design* dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.2 Rancangan Penelitian

- KE : Kelompok Eksperimen, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan
- KK : Kelompok Kontrol, yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan
- O₁ : *Pretest* atau tes awal, yaitu tes yang dilakukan sebelum diberikan *treatment* tentang teknik *cognitive restructuring* yaitu menggunakan angket prokrastinasi akademik kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- X : *Treatment*, yaitu perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa teknik *cognitive restructuring*.
- O₂ : *Posttest* atau tes akhir, yaitu tes yang dilakukan setelah diberikan

treatment untuk mengatasi prokrastinasi akademik kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan angket prokrastinasi akademik.

C. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas, yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

a. Definisi Konseptual

Solomon & Rothblum (1984:503) menjelaskan bahwa Prokrastinasi merupakan suatu tindakan yang tidak memiliki manfaat dan akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman terhadap seseorang yang melakukannya. Milgram (dalam Hafsa Arif dkk 2014:65) menjelaskan prokrastinasi adalah serangkaian penundaan atau menunda satu tugas karena keterlibatan tugas lain yang dianggap lebih penting atau memuaskan yang menghasilkan produk perilaku yang tidak sempurna. Ferrari, dkk dan Stell (dalam 2007:357) mengemukakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati yaitu mengelola waktu, celaah antara keinginan dan tindakan, perasaan cemas, keyakinan terhadap kemampuan diri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan oleh peserta didik pada bidang akademik yang dapat diukur dan diamati dalam mengelola waktu, celaah antara keinginan dan tindakan, perasaan cemas, keyakinan terhadap kemampuan diri.

b. Definisi operasional

Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda untuk mulai mengerjakan tugas dan menyelesaikan pada bidang akademik yang dapat di amati melalui peserta didik yang gagal mengelola waktu, kesenjangan antara

keinginan dan tindakan, perasaan cemas, keyakinan terhadap kemampuan dirisehingga dapat menjadi penyebab kegagalan bagi peserta didik dalam memperoleh keberhasilan belajar di sekolah.

2. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Teknik *Cognitive Restructuring*.

a. Definisi Konseptual

Ellis (dalam Mochammad Nursalim, 2013:32) menjelaskan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Menurut Meichenbaum (dalam Mochammad Nursalim, dkk, 2005:47) menjelaskan bahwa tujuan teknik *Cognitive Restructuring* adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Dombeck & Wells-Moran(dalam Bready, 2015: 255) menjelaskan bahwa *Cognitive Restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih tepat dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual yang memiliki pemikiran positif sehingga menjadi pribadi yang dinamis.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa Teknik *Cognitive Restructuring* adalah Teknik yang digunakan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif pada kegagalan dengan pikiran positif supaya menjadi sadar akan proses pemikirannya.

b. Definisi Operasional

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah teknik yang digunakan untuk membantu mengubah pandangan negatif tentang menunda-nunda tugas akademik dengan pikiran positif supaya menjadi sadar, membuat klien lebih berusaha melaksanakan, dan bersemangat untuk menghadapi masa depan.

Langkah-langkah teknik *cognitive restructuring* yaitu sebagai berikut : Tahap pertama yaitu mengidentifikasi pikiran dan masalah yang dihadapi klien, Tahap kedua yaitu mengubah pikiran negatif menjadi positif, dan tahap ketiga yaitu penguatan positif.

3. Menetapkan Aspek-Aspek

Aspek-aspek yang digunakan dalam pembuatan angket adalah :

a. Mengelola waktu (*Perceived time*)

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal dalam mengelola waktu. Peserta didik berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Hal tersebut mengakibatkan individu menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. Cellaah antara keinginan dan tindakan(*Intention action*)

Kesenjangan antara keinginan dengan tindakan mengisyaratkan pada terwujudnya kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya peserta didik sangat menginginkan untuk mengerjakan. Namun, saat waktunya sudah tiba peserta didik tidak melakukan sesuatu yang telah direncanakan sehingga dapat mengakibatkan keterlambatan.

c. Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi(*Emotional distress*)

Perilaku menunda dapat membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negative yang menimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada awalnya peserta didik merasa tenang karena memiliki waktu masih banyak, tanpa terasa waktu sudah habis tetapi tugas belum dikerjakan , hal tersebut menyebabkan mereka merasa cemas.

d. Keyakinan terhadap kemampuan diri(*Perceived ability*)

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keraguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi Hal tersebut ditambah dengan rasa takut akan

kegagalan yang akan menyebabkan peserta didik menghindari tugas sekolah karena takut akan mengalami kegagalan.

4. Menyusun *Blueprint* atau Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi dalam penyusunan angket disusun pada Tabel 3.1

D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA N Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017 yang melakukan prokrastinasi akademik. Subjek diambil berdasarkan skor *pretest* yang diperoleh peserta didik. Peserta didik yang memiliki skor yang tergolong prokrastinasi tinggi yang berada di kuartil 3 dipilih sebanyak 8 peserta didik ditetapkan sebagai subjek penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data interval yang dihasilkan dari penskoran instrument yaitu angket prokrastinasi akademik.

2. Data yang dikumpulkan

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik angket. Teknik angket merupakan teknik pengumpulan data penelitian dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden. Teknik angket dalam penelitian ini menggunakan instrument angket tertutup yang telah disediakan alternatif jawaban, sehingga responden hanya memilih alternatif jawaban yang telah ditentukan yang sesuai dengan keadaan dirinya.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek penelitian, yaitu peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo tahun ajaran 2016/2017 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

4. Teknik Pengumpulan Data

Angket yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Skala Likert, yaitu skala sikap yang menggunakan alternatif jawaban didalam penelitian ini jawaban ragu dihilangkan sehingga hanya empat alternatif jawaban item angket di pisahkan

dalam dua jenis yaitu item angket *favorable* dan *unfavorable* yang menunjukkan pengungkapan data positif dan item *unfavorable* mengarah pada penggalian data negative. Penskoran item *favorable* adalah Sangat Setuju (SS)= 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS)= 2, Sangat Tidak Setuju (STS)= 1. Untuk item *unfavorable* Sangat Setuju (SS)= 1, Setuju (S)= 2, Tidak Setuju (TS)= 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS)=4.

Alternatif jawaban empat disarankan karena responden dapat langsung memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi dirinya. Sebelum digunakan untuk mengambil data penelitian, instrument tersebut diuji cobakan terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas item angket. Adapun *blueprint* atau kisi-kisi instrument sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik

Konsep Dasar	Aspek	Indikator	Item	
			+	-
Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda untuk mulai mengerjakan tugas pada bidang akademik yang dapat di amati melalui <i>perceived time</i> , <i>intention action</i> , <i>emotional distress</i> , dan <i>perceived ability</i> sehingga dapat menjadi penyebab kegagalan bagi peserta didik dalam memperoleh keberhasilan belajar di sekolah.	Gagal dalam mengelola waktu(<i>Perceived time</i>)	a. Suka menunda-nunda pekerjaan(tugas akademik)	1,2	3,4
		b. Gagal menepati <i>deadline</i>	5	6,7
	Kesenjangan antara keinginan dan tindakan(<i>Intention-action</i>)	a. Kesenjangan waktu antara rencana sendiri dengan kinerja aktual	8	9,10
		b. Kesulitan mengerjakan tugas akademik sesuai dengan batas waktu	11,12	13,14
	Perasaan Cemas(<i>Emotional distress</i>)	a. Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi akademik	15	16
		b. Merasa tenang karena waktu mengerjakan tugas masih banyak	17	18,19
	Keyakinan terhadap kemampuan diri(<i>Perceived ability</i>)	a. Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya	20,21	22,23
		b. Rasa takut gagal	24	25,26

F. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan perlu diuji validitas dan reliabilitasnya agar mendapatkan instrumen penelitian yang valid dan reliabel sehingga menghasilkan data yang benar dan tidak diragukan keasliannya.

1. Uji Validitas

Arikunto (2010: 211) menjelaskan bahwa “validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan dari suatu instrumen”. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS 20 dengan rumus Korelasi *Product Moment* bertujuan untuk mengetahui kevalidan dan kereabilitas setiap item angket, item dikatakan valid jika hasil r hitung dibandingkan dengan r tabel, jika $r \text{ tabel} < r \text{ hitung}$ maka item dinyatakan valid dengan taraf signifikan 0,05.

2. Uji Reliabilitas

Arikunto (2010:221) menjelaskan bahwa “reliabilitas menunjukan suatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik”. Reliabilitas suatu tes pada umumnya diekspresikan secara numerik dalam bentuk koefisien. Koefisien tinggi menunjukkan reliabilitas yang tinggi, sebaliknya jika koefisien suatu tes rendah maka reliabilitas tes rendah (Sukardi, 2003:128) Uji reliabilitas dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh item pertanyaan. Uji reliabilitas angket prokrastinasi akademik dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan SPSS 20, dikatakan reliabel jika korelasi minimal $\text{Alpha} > 0,70$. Ali& Asrori (2014: 280) Rumus *Cronbach Alpha* ini digunakan bila tes yang akan diuji kereliabelannya menghasilkan skor yang bersifat dikotomis (seperti tes uraian atau skala)

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam mengetahui teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X

SMA N 2 Sukoharjo tahun ajaran 2016/2017 yaitu analisis klinis dan analisis instrumen. Analisis klinis merupakan analisis berdasarkan peristiwa yang ditentukan selama berlangsungnya proses pemberian *treatment* sedangkan analisis instrument merupakan analisi berdasarkan angket yang digunakan dalam mengetahui tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. Peneliti dan tutor dapat mengamati perilaku subjek dan hasil lembar tugas *homework* yang terjadi berkaitan dengan menurunnya prokrastinasi akademik selama dan sesudah mengikuti kegiatan dalam teknik *cognitive restructuring*.

H. Prosedur Pelaksanaan Eksperimen

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini, yaitu :

1. Tahap Persiapan
 - a. Membuat Panduan Eksperimen
 - b. Menyiapkan Tutor
 - c. Menyiapkan *Treatment*
 - d. Membagi Tugas Tutor
 - e. Menyiapkan Tempat
 - f. Menyiapkan Lembar Rekam Pikiran
 - g. Menyiapkan Lembar *Homework*
 - h. Menyiapkan Lembar Kertas Kosong
 - i. Menyiapkan Presensi
 - j. Menyiapkan Materi Tentang Prokrastinasi Akademik
 - k. Membagi Subjek Penelitian.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Pelaksanaan *Treatment*
 - 1) Pertemuan pertama yaitu pelaksanaan *pretest*
Pretest dilaksanakan untuk mendapatkan subjek prokrastinasi akademik tinggi pada kondisi awal

2) Pertemuan kedua yaitu pelaksanaan *treatment*.

Pelaksanaan *treatment* berupa penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen

3) Pertemuan ketiga yaitu pelaksanaan *treatment*.

Treatment yang kedua melaksanakan langkah-langkah *cognitive restructuring* yaitu mengubah pikiran negatif menjadi positif.

4) Pertemuan keempat yaitu pelaksanaan *treatment*.

Pelaksanaan *treatment* ketiga yaitu penguatan positif.

5) Pertemuan kelima yaitu pemberian *posttest*.

Pemberian *posttest* yaitu dengan memberikan angket prokrastinasi akademik

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi hasil yakni dengan memberikan angket *posttest* untuk mengetahui perubahan prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan *treatment*. Teknik *cognitive restructuring* dinyatakan efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo apabila prokrastinasi akademik peserta didik menurun dan dapat dilihat dari hasil *posttest* yang lebih rendah dibandingkan dengan hasil *pretest*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Data dalam penelitian ini adalah data tentang teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017. Subjek diberikan *treatment* yang berupa teknik *cognitive restructuring* yang memiliki tujuan untuk mereduksi prokrstinası akademik peserta didik. Data pada penelitian ini terdiri dari data *pretest* dan *posttest* pada 26 peserta didik yang terdiri dari 13 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 13 peserta didik sebagai kelompok kontrol. Subjek penelitian diambil dari peserta didik yang mendapatkan skor tinggi dari angket prokrastinasi akademik.

a. Data *Pretest*

Data *pretest* adalah data keadaan awal sebelum subjek diberikan *treatment*. Data *pretest* diperoleh dari hasil angket yang diberikan kepada peserta didik kelas X sebanyak 6 kelas yang berjumlah 207 peserta didik. Peserta didik yang memiliki skor dalam kategori kuartil 3 dengan skor > 61 dengan jumlah 26 peserta didik. Terdapat 26 peserta didik dipilih menjadi subyek penelitian yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pelaksanaan *pretest* dilakukan pada saat jam pelajaran BK yang sebelumnya sudah ijin terlebih dahulu ke Kepala Sekolah dan Guru BK. Peneliti membagi subjek dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen selanjutnya diberikan *treatment* berupa pelatihan teknik *cognitive restructuring* dengan menerapkan langkah-langkahnya, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan *treatment* pelatihan *cognitive restructuring* tetapi diberikan uraian singkat tentang pengertian prokrastinasi akademik dan teknik *cognitive restructuring*.

Data *pretest* prokrastinasi akademik dengan peserta didik dengan inisial nama yang menjadi subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel hasil skor *petest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Hasil *Pretest* Subjek Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Nama Subjek Eksperimen	Skor	Nama Subjek Kontrol	Skor
QR	63	HF	63
RK	63	KS	63
IV	64	AR	63
AF	64	TH	63
IK	65	AL	65
FR	67	GH	65
IH	67	SK	68
FQ	68	SN	66
AD	70	MA	66
LV	69	NS	67
DV	65	AY	67
HB	71	BR	68
VN	69	RS	80
Skor Terendah = 63		Skor Terendah = 63	
Skor Tertinggi = 71		Skor Tertinggi = 80	
Jumlah = 865		Jumlah = 864	

Pada Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa pemilihan subjek pemisahan berdasarkan keseimbangan skor karena penelitian tersebut merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek dipilih berdasarkan keseimbangan skor untuk dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data diatas diketahui bahwa total skor kelompok eksperimen 865 dan total skor kelompok kontrol 864, dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat selisih 1. Hal tersebut berarti bahwa selisih antara total skor kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol kecil sehingga kedua kelompok dianggap setara.

Berdasarkan data *pretest* subjek penelitian tersebut diperoleh data statistik deskripsif skor *pretest* dapat dilihat pada Tabel 4.2

Tabel 4.2 Statistik Deskripsi Skor *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>
Eksperimen	8	63	71	865	66.54	2.727	7.436
Kontrol	17	63	80	864	66.46	4.484	20.103

Pada Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen memiliki skor minimal 63, skor maksimal 71, dan jumlah 865 sedangkan kelompok kontrol memiliki skor minimal 63, skor maksimal 80, dan jumlah 864.

b. *Treatment*

Treatment yang digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik adalah menerapkan teknik *cognitive restructuring*. Pada pelaksanaan *treatment* melibatkan peserta didik yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi yang dipilih sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 13 peserta didik.

1) Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2017 dan dimulai pada pukul 14.00 di ruang kelas X MIPA 2 SMA N 2 Sukoharjo. *Treatment* dilaksanakan diluar jam pelajaran. Subyek penelitian kelompok kontrol yang berjumlah 13 peserta didik. Subyek tersebut dipilih berdasarkan keseimbangan skor dari skor *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2017. Sebelum dimulainya *treatment* peneliti meminta izin kepada wakil kepala sekolah dan guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan *treatment* diluar jam pelajaran.

a) Pendahuluan

- (1) Mengucap salam
- (2) Menanyakan kabar dan mengisi daftar presensi peserta didik

- (3) Menyepakati kontrak perilaku dengan subjek penelitian yaitu peserta didik yang termasuk dalam kelompok eksperimen.

b) Inti

- (1) Memaparkan tujuan kegiatan yang dilaksanakan dan memberikan apersepsi pemberian materi tentang prokrastinasi akademik dan teknik *cognitive restructuring*.
- (2) Mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi berbagai respon yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam menghadapi prokrastinasi akademik baik berupa pikiran, perasaan, dan kecenderungan tindakan. Selanjutnya peneliti membagikan format lembar tugas rekam pikiran yang terdiri dari berbagai kolom yaitu kolom peristiwa, pikiran otomatis yang muncul, perasaan serta kecenderungan tindakan yang dialami peserta didik.
- (3) Menjelaskan cara pengisian lembar format rekam pikiran dengan memberikan satu contoh sehingga peserta didik paham dan memulai mengisi lembar tugas rekam pikiran yang dibagikan.

c) Penutup

- (1) Peserta didik diminta untuk mengumpulkan lembar rekam pikiran yang sudah diberikan.
- (2) Mengakhiri pertemuan kelas.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2017 dan dimulai pada pukul 14.00 di ruang kelas X MIPA 2 SMA N 2 Sukoharjo.

a) Pendahuluan

- (1) Mengucap salam
- (2) Menanyakan kabar dan presensi peserta didik
- (3) Menanyakan kembali materi sebelumnya

b) Inti

- (1) Membagikan lembar rekam pikiran yang sebelumnya dikumpulkan
- (2) Meminta salah satu peserta didik untuk membacakan tugas sebelumnya, kemudian membahas dan menganalisisnya. Melalui pembahasan ini, peserta didik dibimbing untuk dapat memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan dalam merespon peristiwa yang dialami. Peserta didik diminta untuk menemukan respon berupa pikiran yang negatif yang muncul pada suatu peristiwa dan menghubungkan dengan perasaan serta tindakannya. Sehingga peserta didik memahami bahwa pikiran negatif akan menghasilkan pikiran negatif dan cenderung akan melakukan perilaku yang negatif.
- (3) Meminta peserta didik untuk mengevaluasi pikiran-pikiran negatifnya, apakah pikiran tersebut menguntungkan atau tidak. Selanjutnya peneliti memandu peserta didik untuk melakukan penentangan pikiran-pikiran negatif dan menggantikannya dengan pikiran yang lebih positif kemudian menuliskan penentangan pikiran tersebut dilembar kerja yang sudah disediakan sebelumnya oleh peneliti.

c) Penutup

- (1) Memberikan lembar kerja *homework* atau pekerjaan rumah yang terdiri dari enam kolom yaitu kolom peristiwa, kolom pikiran, kolom perasaan dan kolom kecenderungan tindakan, kolom penentangan pikiran, dan kolom perasaan serta kolom kecenderungan tindakan yang baru. Melalui lembar kerja *homework* ini peserta didik dilatih untuk melakukan *coping thought* secara mandiri.

(2) Menutup pertemuan kelas

3) Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2017 pada pukul 14.00 di ruang kelas X MIPA 2 SMA N 2 Sukoharjo.

a) Pendahuluan

(1) Mengucapkan salam

(2) Menanyakan kabar untuk membangun *good rapport* dan melakukan presensi peserta didik

b) Inti

(1) Memastikan apakah peserta didik sudah mengerjakan lembar *homework* yang diberikan pada pertemuan ketiga atau sebelumnya.

(2) Membahas *homework* salah satu seorang peserta didik kemudian menganalisis hasilnya.

(3) Menegaskan kembali bahwa antara pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan saat melakukan situasi tertentu saling berkaitan sehingga jika peserta didik ingin memiliki perasaan dan tindakan yang positif maka perlu melakukan tindakan yang lebih positif seperti tidak melakukan prokrastinasi akademik.

(4) Peneliti membagikan dua lembar kertas dan meminta peserta didik untuk menuliskan pernyataan negatif yang membuat mereka melakukan prokrastinasi akademik di lembar kertas yang sudah disediakan sebelumnya. Kemudian peneliti meminta peserta didik untuk meremas kertas yang berisi pernyataan negatif tersebut seraya berkomitmen pada dirinya sendiri untuk menghilangkan atau membuang pernyataan negatif tersebut yang ada pada dirinya. Selanjutnya, peneliti meminta peserta didik untuk menuliskan pernyataan positif yang memotivasi dirinya sebagai ganti pernyataan negatif yang

dapat merusak dirinya sendiri. Hal ini merupakan bentuk latihan bagi peserta didik untuk mengenal dan mempraktikkan pernyataan positif yang menguatkan.

c) Penutup

- (1) Memberikan acungan jempol kepada peserta didik yang sudah berani mengungkapkan kedepan tentang pikiran dan perasaannya serta dapat menerapkan pernyataan positif tersebut.
- (2) Menarik kesimpulan dari kegiatan yang sudah dilaksanakan
- (3) Mengucapkan terima kasih
- (4) Mengakhiri pertemuan kelas.

c. Data *Posttest*

Data *posttest* merupakan data kondisi peserta didik prokrastinasi akademik setelah diberikan *treatment* tentang teknik *cognitive restructuring*. Data *posttest* diperoleh dari hasil angket yang diberikan kepada subjek penelitian sebanyak 26 peserta didik yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2017 pada pukul 14.00 di ruang kelas X MIPA 4 SMA N 2 Sukoharjo. Pertemuan terakhir untuk kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* kemudian diminta untuk mengerjakan angket prokrastinasi akademik.

Pelaksanaan *posttest* berjalan lancar dengan suasana yang menyenangkan. Kemudian satu hari setelah pelaksanaan *posttest* bagi kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti mengadakan pertemuan dengan kelompok kontrol untuk diberikan sedikit informasi mengenai prokrastinasi akademik dan teknik *cognitive restructuring*. Pelaksanaan tersebut bukan maksud mengadakan *treatment* melainkan hanya sedikit pembahasan mengenai prokrastinasi akademik dan teknik *cognitive restructuring*. Kemudian peneliti meminta 13 peserta didik yang termasuk dalam kelompok

kontrol tersebut diminta untuk mengerjakan angket prokrastinasi akademik dengan maksud mengadakan *posttest* bagi kelompok kontrol dan kemudian peneliti menganalisis hasil dari angket yang sudah dikerjakan oleh peserta didik baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Berikut disajikan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang diperoleh dari masing-masing subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut :

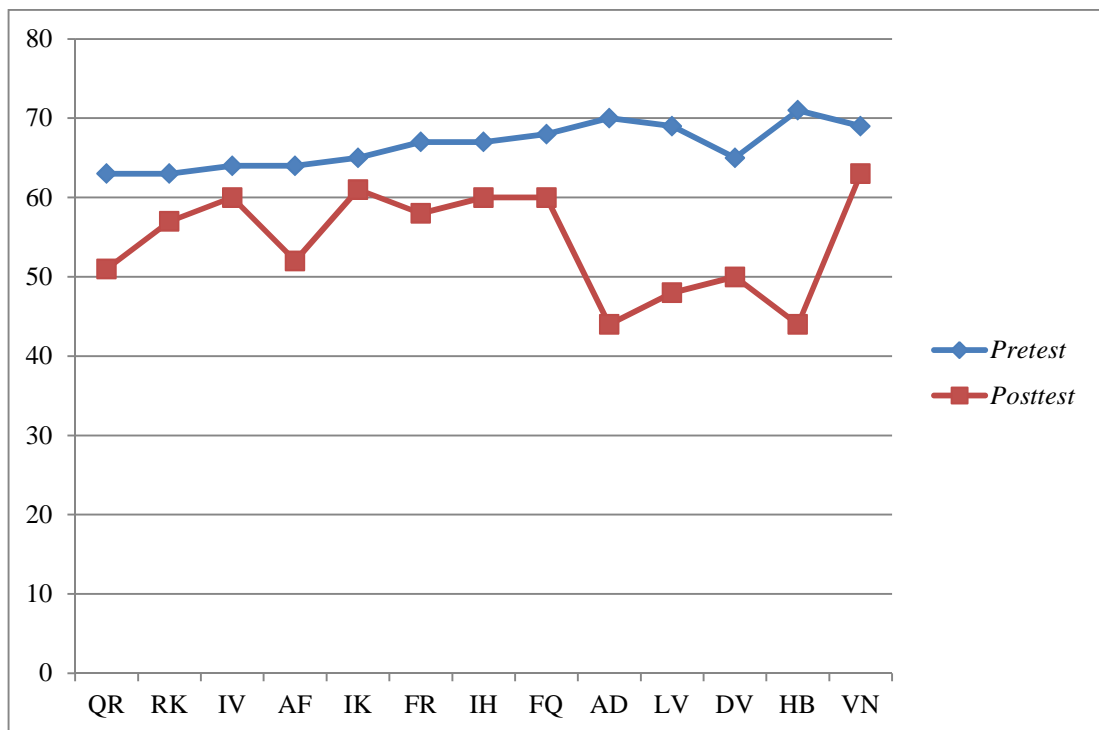
Tabel 4.3 Skor *Pretest* dan Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen

Nama Subjek Eksperimen	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
QR	63	51
RK	63	57
IV	64	60
AF	64	52
IK	65	61
FR	67	58
IH	67	60
FQ	68	60
AD	70	44
LV	69	48
DV	65	50
HB	71	44
VN	69	63
<i>Mean</i> =	66,53	54,46
Jumlah =	865	708

Pada Tabel 4.3 dapat dilihat skor hasil *posttest* kelompok eksperimen tentang prokrastinasi akademik 26 subjek yang termasuk peserta didik yang memiliki prokrastinasi tinggi, yang terdiri subjek eksperimen sebanyak 13 dan subjek kontrol sebanyak 13. Pada uraian diatas disajikan secara terpisah perbandingan skor *pretest* dengan *posttest* pada masing-masing kelompok. Dapat diketahui bahwa total skor *pretest* kelompok eksperimen sebanyak 865 dan *mean* 66,53 sedangkan total skor *posttest* kelompok eksperimen sebanyak

708 dan *mean* 54,46 maka dapat diketahui bahwa skor mengalami penurunan setelah diberi *treatment cognitive restructuring*.

Berdasarkan data pada Tabel 4.3 maka dapat dibuat Gambar perbandingan skor *pretest* dan skor *posttest* kelompok eksperimen seperti Gambar 4.1



Gambar 4.1 Hasil Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

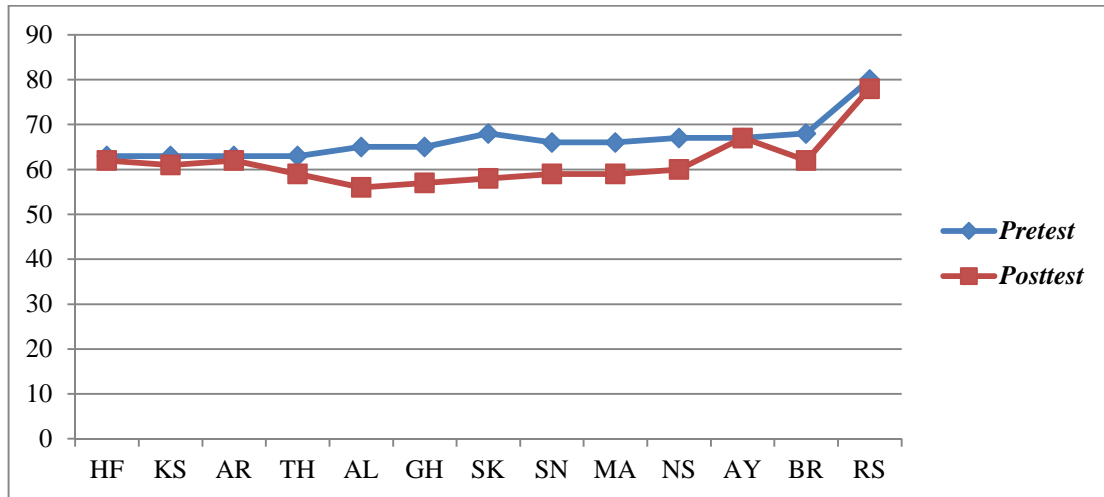
Gambar 4.1 menunjukkan bahwa setiap peserta didik mempunyai capaian lebih baik dengan memiliki skor lebih rendah setelah diberikan *treatment* artinya mereka dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Berikut disajikan skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol yang diperoleh dari masing-masing subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Skor *Pretest* dan Skor *Posttest* Kelompok Kontrol

Nama Subyek Kontrol	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
HF	63	62
KS	63	61
AR	63	62
TH	63	59
AL	65	56
GH	65	57
SK	68	58
SN	66	59
MA	66	59
NS	67	60
AY	67	67
BR	68	62
RS	80	78
<i>Mean</i> =	66,46	61,53
Jumlah=	864	800

Pada Tabel 4.4 dapat dilihat skor hasil *posttest* kelompok kontrol tentang prokrastinasi akademik 13 subjek yang termasuk peserta didik yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Dapat diketahui bahwa total skor *pretest* kelompok kontrol sebanyak 864 dan *mean* 66,46 sedangkan total skor *posttest* kelompok eksperimen sebanyak 800 dan *mean* 61,53 maka dapat diketahui bahwa skor mengalami penurunan akan tetapi penurunan tidak begitu banyak seperti pada kelompok eksperimen. Berdasarkan data pada Tabel 4.4 maka dapat dibuat Gambar perbandingan skor *pretest* dan skor *posttest* kelompok eksperimen seperti Gambar 4.2 sebagai berikut :



Gambar 4.2 Hasil Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Gambar 4.2 menunjukkan bahwa setiap peserta perbandingan skor prokrastinasi akademik kelompok kontrol menurun. Hal tersebut berarti bahwa kelompok kontrol mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik, tetapi penurunan skor tersebut tidak berarti atau tidak signifikan dibandingkan kelompok eksperimen yang diberi *treatment* berupa teknik *cognitive restructuring*.

Peneliti melakukan penghitungan *statistic* yang menunjukkan deskripsi *statistic* skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

4.5 Deskripsi Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Eksperimen	19	44	63	708	54.46	6.616	43.769
Kontrol	22	56	78	800	61.54	5.681	32.269

Pada Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen memiliki skor minimal 44, skor maksimal 63, dan jumlah 708 sedangkan kelompok kontrol memiliki skor minimal 56, skor maksimal 78, dan jumlah 800. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat penurunan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat penurunan skor yang tidak berarti.

2. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik menggunakan uji *mann whitney* dengan bantuan SPSS 20 dan uji analisis klinis. Pengujian hipotesis ini memiliki tujuan untuk menguji perbedaan skor *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.

Berikut disajikan Tabel 4.6 skor data *pretest* dan skor data *posttest* pada kelompok eksperimen:

Tabel 4.6 Skor Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Nama Subyek Eksperimen	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
QR	63	51
RK	63	57
IV	64	60
AF	64	52
IK	65	61
FR	67	58
IH	67	60
FQ	68	60
AD	70	44
LV	69	48
DV	65	50
HB	71	44
VN	69	63
Jumlah=	865	708

Dilihat dari Tabel 4.6, menunjukkan bahwa total skor prokratinasi akademik kelompok eksperimen mengalami penurunan dari total skor 865 menjadi 708. Hal ini berarti bahwa kelompok eksperimen mengalami

penurunan dalam prokrastinasi akademik setelah diberikan *treatment* berupa teknik *cognitive restructuring*.

Berikut disajikan Tabel 4.7 skor data *pretest* dan skor data *posttest* kelompok kontrol :

Tabel 4.7 Skor Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Nama Subyek Kontrol	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
HF	63	62
KS	63	61
AR	63	62
TH	63	59
AL	65	56
GH	65	57
SK	68	58
SN	66	59
MA	66	59
NS	67	60
AY	67	67
BR	68	62
RS	80	78
Jumlah=	864	800

Dilihat dari Tabel 4.7, menunjukkan bahwa total skor prokratinasi akademik kelompok kontrol menurun dari total skor 864 menjadi 800. Hal tersebut berarti bahwa kelompok kontrol mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik, tetapi penurunan skor tersebut tidak berarti atau tidak signifikan begitu banyak dibandingkan kelompok eksperimen yang diberi *treatment* berupa teknik *cognitive restructuring*.

a. Hasil Analisis Statistik

Uji *mann whitney* digunakan untuk menguji perbedaan skor *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Subjek dalam penelitian berjumlah 26 peserta didik

yang dipilih berdasarkan skor *pretest* tertinggi. *Test statistic* uji *mann whitney* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Mann Whitney Skor Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji	Skor
Mann-Whitney U	70.000
Wilcoxon W	161.000
Z	-0.752
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.452
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0.479 ^b

Nilai uji *mann-whitney* dapat dilihat pada Tabel 4.8 nilai statistik uji Z -0,752 dan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* 0,452 > 0,05. Hasil uji tidak signifikan secara statistik, dengan demikian dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan skor *pretest* yang signifikan artinya terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut seimbang.

Berikut disajikan hasil analisis uji *Mann Whitney* skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 4.9 :

Tabel 4.9 Hasil Analisis Uji Mann Whitney Skor Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji	Skor
Mann-Whitney U	42.000
Wilcoxon W	133.000
Z	-2.188
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.029
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0.029 ^b

Nilai uji *mann-whitney* dapat dilihat pada Tabel 4.9 nilai statistik uji Z -2,188 dan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* $0,029 < 0,05$. Hasil uji signifikan secara statistik, dengan demikian dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan skor *posttest* yang kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* yang berupa pelatihan menerapkan teknik *cognitive restructuring*. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.

b. Analisis Klinis

Analisis klinis merupakan analisis yang didasarkan pada peristiwa yang ditemukan selama proses berlangsungnya tindakan dan perubahan subjek setelah mendapat tindakan.

1) Sebelum *Treatment*

Subjek QR, RK, IV, AF, IK, FR, IH, FQ, AD, LV, DV, HB, dan VN yang termasuk dalam kelompok eksperimen, memiliki ciri-ciri prokrastinasi tinggi dan pantas diberikan *treatment*. Hal tersebut ditunjukkan melalui perilakunya dikelas yaitu gagal mengelola waktu, beranggapan bahwa PR hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* atau tidak ada jam pelajarannya maka pekerjaannya tidak segera dikumpulkan, penundaan dilakukan lebih banyak karena bermain *handphone*, tidak memiliki keyakinan yang kuat untuk mengubah pikiran negatifnya, dan memiliki perasaan cemas saat mengerjakan tugas-tugas akademik.

2) Saat *Treatment*

Subjek QR, RK, IV, AF, FR, IH, FQ, AD, LV, DV, HB, dan VN yang termasuk dalam kelompok eksperimen tersebut

menunjukkan perilaku kearah yang lebih baik. Perilaku tersebut diantaranya subjek peneliti menjadi paham mengidentifikasi pikiran dan masalahnya sendiri, sadar bahwa ia pelaku prokrastinasi akademik, mampu mengerjakan tugas rumah dengan tepat waktu, memiliki keyakinan yang kuat untuk mengubah pikiran negatifnya dan dapat menghilangkan rasa cemas saat mengerjakan tugas-tugas akademik.

Hasil analisis perilaku dari subjek QR, RK, IV, AF, IK, FR, IH, FQ, AD, LV, DV, HB, dan VN menunjukkan bahwa peserta didik tersebut mengalami perbedaan perilaku antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Perubahan perilaku tersebut menuju kearah yang lebih baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian *treatment* berupa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Pembahasan

Hasil data *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* yang berupa pelatihan teknik *cognitive restructuring*.

Treatment yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa pelatihan menerapkan teknik *cognitive restructuring*, peserta didik dilatih agar mampu mengidentifikasi pikiran otomatisnya, menemukan pikiran yang cenderung negatif dan yang menjadi penyebab dilakukannya prokrastinasi akademik, kemudian mengaitkannya dengan perasaan dan kecenderungan tindakan yang muncul melalui lembar rekam pikiran yang dibagikan oleh peneliti. Selanjutnya, peserta didik dilatih untuk melakukan penentangan pikiran. Melalui penentangan pikiran tersebut, peserta

didik diminta untuk mengevaluasi apakah pikiran tersebut bermanfaat atau tidak. Setelah itu, peserta didik diminta untuk merumuskan pikiran baru yang dapat memotivasi sebagai bentuk penentangan terhadap pikiran lama yang cenderung tidak memiliki manfaat yang baik. Melalui langkah-langkah teknik *cognitive restructuring* diharapkan akan membangun kesadaran peserta didik sehingga prokrastinasi akademik yang dilakukan dapat berkurang.

Guru BK dapat menerapkan teknik *cognitive restructuring* pada peserta didik supaya peserta didik dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Teknik *cognitive restructuring* tersebut dapat menjadikan peserta didik lebih giat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberi oleh guru mata pelajaran, dan supaya tidak beranggapan bahwa PR hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* tidak segera mengerjakan.

Pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik dan analisis klinis. Analisis statistik menggunakan statistik non parametric uji *mann whitney* karena jumlah subjek kurang dari 30 peserta didik. Hasil Uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Perbedaan tersebut berupa penurunan yaitu hasil *posttest* lebih rendah dari hasil *pretest*. Hal tersebut dapat ditunjukkan pada uji Z sebesar -2,188 dan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* $0,029 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Analisis klinis berupa analisis perilaku subjek penelitian yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi pada saat *treatment* berlangsung oleh peneliti. Hasil analisis klinis menunjukkan adanya perubahan perilaku subjek penelitian yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi diantaranya QR, RK, IV, AF, IK, FR, IH, FQ, AD, LV, DV, HB, dan VN kearah yang lebih baik. Perilaku tersebut diantaranya subjek peneliti menjadi paham mengidentifikasi pikiran dan masalahnya sendiri, sadar bahwa ia pelaku prokrastinasi akademik, mampu mengerjakan tugas rumah dengan tepat waktu, memiliki keyakinan yang kuat untuk mengubah pikiran negatifnya dan dapat menghilangkan rasa cemas saat mengerjakan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan hasil analisis statistik dan analisis klinis dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* serta perbedaan perilaku antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pemberian *treatment* berupa teknik *cognitive restructuring*. Melalui *treatment* tersebut subjek penelitian diajarkan untuk dapat mengidentifikasi pikiran dan masalahnya sendiri, menyadari bahwa ia pelaku prokrastinasi, mampu mengerjakan tugas rumah dengan tepat waktu, memiliki keyakinan yang kuat untuk mengubah pikiran negatifnya, dan dapat mengurangi rasa cemas saat mengerjakan tugas-tugas akademik.

Nursalim, Muhammad (2013:32) memaparkan bahwa strategi *cognitive restructuring* tidak hanya membantu peserta didik belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga menggantikan pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif. Berdasarkan pemaparan tersebut teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan tidak hanya menghentikan pemikiran negatif peserta didik tetapi juga menggantikan pemikiran tersebut menjadi pikiran yang rasional yang dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik.

Berkaitan dengan penelitian lain tentang *internal locus of control* dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan oleh Ulva Nikmaturohma (2015) Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor *internal locus of control* pada peserta didik antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan strategi *cognitive restructuring*. Relevansi penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Selain itu penelitian lain yang sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan oleh Nurhayati (2014) tentang layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor motivasi belajar siswa antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Penelitian tersebut sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Prokrastinasi akademik dan motivasi belajar sama-

sama berkaitan dengan aspek *perceived ability* yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri. Penelitian lain juga dilakukan oleh Solomon and Rothblum (1984) tentang prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunda-nunda sebagai akibat dari keengganan tugas, ketidakpedulian faktor tugas yang berkorelasi secara signifikan dengan perilaku kognitif irasional. Penelitian tersebut sama-sama membahas mengenai prokrastinasi akademik, prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik yang memiliki pemikiran yang irasional.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Husni Abdillah dan Diana Rahmasari (2012) mengambil permasalahan tentang penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dan hasilnya ada perbedaan yang signifikan skor prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok kognitif perilaku. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo tahun ajaran 2016/2017.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *mann whitney*, diperoleh kesimpulan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik kelas X SMA N 2 Sukoharjo. Hal tersebut didukung oleh hasil perhitungan nilai statistik uji Z -2,188 dan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* 0,029 < 0,05. Hasil analisis klinis menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat mengubah perilaku prokrastinasi akademik menjadi rajin dan mengumpulkan tugas tepat waktu.

B. Implikasi

Implikasi berisi dampak yang dapat ditimbulkan dari pemberian *treatment* yaitu teknik *cognitive restructuring* terhadap pihak yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian. Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan, maka implikasi hasil penelitian terhadap pihak-pihak yang terlibat sebagai berikut :

1. Bagi Pembelajaran di Sekolah

Guru BK dapat melatih peserta didik dengan memberikan pemahaman dalam pelaksanaan tugas akademik artinya peserta didik dapat memilih hal-hal yang penting untuk dilakukan lebih dulu tugas dari guru, daripada kegiatan bermain dengan teman yang suka nongkrong maupun suka bermain *handphone*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian digunakan sebagai bahan rujukan dan referensi dalam melakukan penelitian tentang teknik *cognitive restructuring* dan prokrastinasi akademik, serta dapat memperkaya kajian teoritis dan empiris dalam layanan bimbingan dan konseling.

C. Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi dari hasil penelitian, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mereduksi prokrastinasi akademik dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

2. Kepada Guru Mata Pelajaran

Guru mata pelajaran diharapkan dapat mengetahui gejala-gejala perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik dan dapat bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling untuk membantu dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Guru mata pelajaran juga diharapkan dapat memberikan waktu yang cukup kepada peserta didik dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

3. Kepada Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat mengetahui penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan agar mendapat solusi yang tepat supaya tidak menimbulkan dampak yang buruk kepada peserta didik seperti prestasi belajar menurun.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat digunakan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti penggunaan *cognitive restructuring* dalam mereduksi prokrastinasi akademik agar subjeknya lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H. dan Rahmasari, D. (2012). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif. Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa. *Jurnal Psikologi Unesa*. Volume 11 No 2: 1– 6
- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *eJournal Psikologi*, 2(2): 227–237
- Arif, H. Dkk (2014). Academic Procrastination among Male and Female University and College Students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2): 65–70.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Efrord, B.T, (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press (WWW.Googlebook.com) hal 1–36
- Ghufron, Nur, M. & Risnawita, S.R.(2016). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Gufon. (2003). *Hubungan Prokrastinasi dan Kontrol Diri*. (On-line). Available FTP: [damandiri.or.id/file/mnurgufonugmbab 1.pdf](http://damandiri.or.id/file/mnurgufonugmbab%201.pdf). Di akses tanggal 11 Maret 2017
- Lahey, B. (2009). *Psychologi: An Introduction (Tenth Edition)*. New York: Me Graw Hill
- Leahy, R.L., & Rego, S.A. (2012). Cognitive Restructuring. Dalam William O'Donohue & Jane E. Fisher (eds), *Cognitive Behavior Therapy: Care Principles for Practice*. (hlm, 133–158). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lizzatiani, R. (2014). *Manajemen Waktu untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Banyudono Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diperoleh 12 Desember 2016, dari <http://diglib.uns.ac.id>

- Mujiyati. (2015). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Teknik *Token Economy*. *Jurnal Fokus Konseling*, 1 (2): 142–150. Diperoleh 20 November 2016 dari <http://ejournal.stkipmpringsewu-g.ac.id/index.php/fokus>
- Nikmaturohma, U. (2013). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kedunggalar Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diperoleh 12 Desember 2016, dari <http://diglib.uns.ac.id>
- Nurhayati. (2014). *Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII C SMP N 2 Pabelan*. Skripsi: Universitas Kristen Widya Wacana. Diperoleh 17 Juli 2017
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata
- Retno, Endang. Dkk (2000). Profil perilaku prokrastinasi dosen muda universitas airlangga yang diwakili oleh tujuh fakultas. Fakultas Psikologi Unair: *Jurnal Penelitian Dinamika Social*.
- Rumiani, (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3 (2): 39. Diperoleh 27 Desember 2016 dari <http://ejournal.undip.ac.id>
- Seniati, L. Yulianto, Aries. Setiadi, Bernadette, N. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4): 503–509
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bndung: Alfabeta
- Sujarweni, W. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta: PT. Bumi Aksara
- Surijah, E.A. & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesia Psychological Journal*, 22 (4): 352-374

Tagintina, M. (2013). Pengaruh Rational Stage Directed Hypnotherapy untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Thesis*: Universitas Muhammadiyah Surakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA DAN HASIL WAWANCARA STUDI PENDAHULUAN

A. Pedoman Wawancara untuk Guru Mata Pelajaran

1. Adakah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik ?
2. Kelas berapakah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik ?
3. Sejauh ini banyakkah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik ?
4. Bagaimana perilaku peserta didik melakukan prokrastinasi akademik ?

B. Pedoman Wawancara untuk Guru BK

1. Adakah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik ?
2. Kelas berapakah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik ?
3. Sejauh ini banyakkah peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik ?
4. Bagaimana perilaku peserta didik melakukan prokrastinasi akademik ?
5. Bagaimana guru BK menangani peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik ?
6. Bagaimana guru BK mengetahui peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik ?

C. Hasil Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran dan Guru BK

Peserta didik yang paling banyak melakukan prokrastinasi akademik adalah kelas X, baik kelas MIPA, IPS, dan Bahasa. Peserta didik ada yang tidak melakukan prokrastinasi akademik, akan tetapi banyak juga yang sering melakukan prokrastinasi akademik seperti peserta didik masih beranggapan bahwa PR hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* atau tidak ada jam pelajarannya, maka pekerjaannya tidak segera dikumpulkan. Pada umumnya

peserta didik menyatakan bahwa penundaan yang dilakukan lebih banyak karena bermain HP, adapula yang member alasan menunda pekerjaan rumah karena kesulitan mengerjakan tugas dan memilih untuk mengerjakan pada keesokan harinya atau menyontek teman-teman sekelasnya sebelum guru datang memulai pelajarannya.

No	Responden						
		1	2	3	4	5	6
1	ADITYA RIFKY WIDHIYUANA	4	4	4	4	4	2
2	AGNES SANTIKA DEWI	2	1	3	1	2	4
3	ALVIAN MUHAMMAD AGIL	2	2	3	3	2	3
4	ANITA KARLINA	3	1	3	2	1	4
5	ARNINDYAS ANGELARIA	2	2	2	3	2	4
6	BETI APRIYANTI	1	1	2	1	2	1
7	CANDRA ROMADHONI	3	3	3	3	2	3
8	DHEVA FITRIYANA AKBAR	3	3	2	2	4	4
9	ERIC WONG JUN XUAN	3	2	2	2	3	1
10	ERIKA ZUKHRUFIANA ARDI MEYLANI	3	3	3	3	2	3
11	EVA AYU PRIANGGA DEWI	2	1	2	1	3	4
12	FADIA MARATUSH SHOLIAH	1	1	1	1	3	1
13	FALIH ZAHARAN RAMADHANY SUSANTO	3	3	2	2	3	3
14	FARAH HAIBAH	2	1	2	2	2	3
15	FAUZI BAGAS HAFILUDDIN	3	2	2	2	2	3
16	HAFIDZ AJI NUGROHO	2	3	1	1	2	4
17	HANI ACITA PUTRI	3	1	1	1	3	3
18	INNA MARFUNGAH USAIDAH	3	2	3	2	4	4
19	LILA FEBRIANI ALIFAH	3	1	2	2	3	4
20	LUTFI ANGGIETA SARI	3	1	3	1	2	2
21	MILLATUNAL HANIFAH	3	2	3	2	2	4
22	MUHAMMAD ROFIQ	2	3	2	3	3	4
23	NADIRA KHOIRUNNISA	3	1	3	2	3	3
24	NOVA RIA AGENLINA	2	1	2	2	2	3
25	PRADIB VIEN	2	3	2	3	3	3
26	RIDWAN SAPUTRO AJI	3	3	2	3	1	3
27	RINA SAFITRI	3	1	2	1	3	3
28	RISMAYA WINDA ARIYANI	2	2	3	3	3	2
29	RIZQI MUHAMMAD SHOLEH	3	1	3	2	2	3
30	SHENDY SASPRIETA PUTRI	2	2	3	3	2	3
31	SHEPTA JUNI ARIANI	3	1	2	1	3	3
32	SHINTA AYU DWI WAHYUNI	3	2	3	2	2	4
33	VANIA ZABRINA	2	2	3	3	2	3
34	WELLA AYU SAPUTRI	1	1	1	1	3	4
35	WULANDARI DWI	3	1	3	1	3	3
36	ABKAR ADE NUANSA	4	4	4	4	4	2
37	ADNAN CINDYANA	2	1	3	1	2	4
38	AWAN MAHARDITA	2	2	3	3	2	3
39	CAHYANING DEWANTI	3	1	3	2	1	4
40	DIMAS RIO AJI	2	2	2	3	2	4
41	DWI SETIYANINGRUM	1	1	2	1	2	1
42	EKA PUTRA SENTANA	3	3	3	3	2	3
43	EUAGGELION AKBAR	3	3	2	2	4	4

44	FATYA NUR SAFITRI	3	2	2	2	3	1
45	FEBRIAN KRISSETYA	3	3	3	3	2	3
46	FEBRILLIA WAHYUNINGSIH	2	1	2	1	3	4
47	FINA NUR RIZKAWATI	1	1	1	1	3	1
48	GABRIEL CRISNASARI	3	3	2	2	3	3
49	HELMA AULIA MUMPUNI	2	1	2	2	2	3
50	INNA RACHMAWATI	3	2	2	2	2	3
51	KHANIF WAHYUDINATA	2	3	1	1	2	4
52	LAILY MUHIBAH	3	1	1	1	3	3
53	LUTHFIANI KIKIS PALUPI	3	2	3	2	4	4
54	MAYANUR KHOFIFAH	3	1	2	2	3	4
55	MIFTA ATIKA	3	1	3	1	2	2
56	MUHAMMAD FARIS	3	2	3	2	2	4
57	NIKEN ANGGRAINI	2	3	2	3	3	4
58	NISA ARIESTA	3	1	3	2	3	3
59	PUTRI DWI	2	1	2	2	2	3
60	RAFLY HENDRAWAN	2	3	2	3	3	3
61	RAHMAT KARIM	3	3	2	3	1	3
62	RATIH DIAN	3	1	2	1	3	3
63	RIWAN DWI ARIFFIN	2	2	3	3	3	2
64	RIZKA HERLINA	3	1	3	2	2	3
65	SADHAN DANY	2	2	3	3	2	3
66	SAGITA YULIA RANI	3	1	2	1	3	3
67	SAHWA ZULFA	3	2	3	2	2	4
68	SALMA FATIMAH	2	2	3	3	2	3
69	VIVIEN ANJAR	1	1	1	1	3	4
70	ZALZA MEGA	3	1	3	1	3	3
71	ZOLA YOMANDA	2	2	1	2	2	3

DATA HASIL SKOR TRYOUT ANG

7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	4	4	3	4	4	4	4	4
2	3	3	4	1	2	3	4	3
4	4	3	4	3	3	4	4	4
2	3	3	4	2	3	2	4	2
2	3	3	4	1	2	3	3	3
1	2	2	2	1	2	1	4	4
3	3	3	3	1	3	3	2	3
2	3	3	4	3	4	3	4	3
1	3	2	3	2	2	3	3	1
2	3	3	3	1	3	3	4	3
3	3	2	3	1	2	3	1	2
1	2	1	4	1	2	3	4	2
3	3	3	2	2	2	2	2	3
2	2	2	3	1	2	2	2	2
2	3	3	3	2	1	3	3	3
4	3	3	2	1	3	4	3	3
1	2	2	3	1	2	2	1	1
3	3	4	1	2	1	1	3	3
2	2	2	4	1	3	3	4	3
2	3	3	3	2	3	2	3	2
3	3	2	2	1	4	1	1	1
1	2	2	3	2	2	1	2	3
3	3	2	3	2	3	2	3	2
2	2	3	2	1	2	2	3	2
1	3	3	3	2	3	2	3	2
3	3	1	3	2	2	3	2	2
3	3	3	3	1	3	3	3	3
3	3	2	3	2	3	2	3	3
3	3	2	3	2	3	2	3	2
3	3	3	3	2	3	3	4	4
3	3	3	3	1	3	3	3	3
2	3	3	4	1	3	3	4	2
4	4	3	4	3	3	1	1	4
2	3	1	3	1	2	1	4	2
1	2	2	3	1	2	2	4	2
4	4	4	3	4	4	4	4	4
2	3	3	4	1	2	3	4	3
4	4	3	4	3	3	4	4	4
2	3	3	4	2	3	2	4	2
2	3	3	4	1	2	3	3	3
1	2	2	2	1	2	1	4	4
3	3	3	3	1	3	3	2	3
2	3	3	4	3	4	3	4	3

1	3	2	3	2	2	3	3	1
2	3	3	3	1	3	3	4	3
3	3	2	3	1	2	3	1	2
1	2	1	4	1	2	3	4	2
3	3	3	2	2	2	2	2	3
2	2	2	3	1	2	2	2	2
2	3	3	3	2	1	3	3	3
4	3	3	2	1	3	4	3	3
1	2	2	3	1	2	2	1	1
3	3	4	1	2	1	1	3	3
2	2	2	4	1	3	3	4	3
2	3	3	3	2	3	2	3	2
3	3	2	2	1	4	1	1	1
1	2	2	3	2	2	1	2	3
3	3	2	3	2	3	2	3	2
2	2	3	2	1	2	2	3	2
1	3	3	3	2	3	2	3	2
3	3	1	3	2	2	3	2	2
3	3	3	3	1	3	3	3	3
3	3	2	3	2	3	2	3	3
3	3	2	3	2	3	2	3	2
3	3	3	3	2	3	3	4	4
3	3	3	3	1	3	3	3	3
2	3	3	4	1	3	3	4	2
4	4	3	4	3	3	1	1	4
2	3	1	3	1	2	1	4	2
1	2	2	3	1	2	2	4	2
2	3	2	2	2	2	3	2	3

IKET PROKRASTINASI AKADEMIK

Nomor Item Soal								
16	17	18	19	20	21	22	23	24
4	4	4	1	4	4	1	4	4
2	3	2	2	3	4	2	2	2
4	4	4	4	3	3	3	1	2
3	4	3	3	2	2	1	1	2
2	4	2	1	1	2	3	1	1
3	2	4	1	4	3	4	2	1
2	3	3	1	3	4	3	2	3
3	4	4	1	3	2	4	1	3
1	3	3	1	1	3	2	1	1
3	3	3	1	3	3	3	1	3
1	3	3	2	3	4	3	1	1
2	4	1	4	1	3	4	2	1
2	3	2	3	3	3	3	3	2
2	3	4	1	1	3	3	1	1
1	4	3	3	2	3	3	2	2
1	2	3	2	3	4	4	1	2
2	4	2	1	1	3	2	1	1
3	4	4	1	3	4	4	1	2
3	3	3	3	2	4	3	2	2
2	4	1	4	2	4	4	1	2
3	2	1	1	3	2	4	1	3
2	4	2	3	2	3	4	1	2
3	4	3	3	2	3	3	2	2
2	3	2	3	2	4	3	2	2
3	4	3	1	3	4	3	1	3
2	1	4	2	3	2	2	2	3
3	3	3	2	3	3	3	1	2
3	3	2	3	3	3	2	2	3
3	4	3	3	2	3	3	2	2
4	4	4	1	2	4	4	1	1
3	3	3	2	3	2	2	1	2
3	3	4	4	2	4	4	1	1
4	1	4	4	3	3	3	1	2
2	3	1	2	4	3	4	1	1
1	3	3	2	3	3	4	2	2
4	4	4	1	4	4	1	4	4
2	3	2	2	3	4	2	2	2
4	4	4	4	3	3	3	1	2
3	4	3	3	2	2	1	1	2
2	4	2	1	1	2	3	1	1
3	2	4	1	4	3	4	2	1
2	3	3	1	3	4	3	2	3
3	4	4	1	3	2	4	1	3

1	3	3	1	1	3	2	1	1
3	3	3	1	3	3	3	1	3
1	3	3	2	3	4	3	1	1
2	4	1	4	1	3	4	2	1
2	3	2	3	3	3	3	3	2
2	3	4	1	1	3	3	1	1
1	4	3	3	2	3	3	2	2
1	2	3	2	3	4	4	1	2
2	4	2	1	1	3	2	1	1
3	4	4	1	3	4	4	1	2
3	3	3	3	2	4	3	2	2
2	4	1	4	2	4	4	1	2
3	2	1	1	3	2	4	1	3
2	4	2	3	2	3	4	1	2
3	4	3	3	2	3	3	2	2
2	3	2	3	2	4	3	2	2
3	4	3	1	3	4	3	1	3
2	1	4	2	3	2	2	2	3
3	3	3	2	3	3	3	1	2
3	3	2	3	3	3	2	2	3
3	4	3	3	2	3	3	2	2
4	4	4	1	2	4	4	1	1
3	3	3	2	3	2	2	1	2
3	3	4	4	2	4	4	1	1
4	1	4	4	3	3	3	1	2
2	3	1	2	4	3	4	1	1
1	3	3	2	3	3	4	2	2
2	3	1	2	2	4	1	1	1

								JUMLAH
25	26	27	28	29	30	31	32	
4	4	4	4	4	4	4	1	116
2	3	2	2	3	2	2	2	78
3	3	3	3	3	4	4	3	102
1	2	1	2	2	4	2	2	76
2	3	3	2	4	4	4	3	81
2	2	1	1	1	4	1	2	65
4	4	2	2	3	4	3	1	88
3	4	2	3	3	3	3	2	95
1	3	1	1	3	4	2	1	65
3	4	1	2	3	4	3	1	86
1	3	2	2	2	4	3	2	73
2	4	1	1	2	4	4	1	69
2	2	2	2	3	4	3	3	83
2	3	2	1	2	4	3	2	68
2	3	1	2	4	4	3	2	81
2	4	2	1	3	4	3	4	84
2	3	2	1	3	4	1	1	61
3	4	2	2	4	4	3	2	89
3	4	3	3	2	3	3	3	88
1	2	2	3	3	4	3	1	78
2	3	2	2	1	3	3	2	72
2	2	2	1	2	4	2	1	74
3	2	2	2	3	3	3	3	84
2	2	4	3	2	4	3	1	75
3	2	1	3	3	3	1	3	82
3	3	1	1	1	3	2	1	72
2	4	2	2	3	4	2	2	82
2	2	2	2	3	3	3	3	83
3	3	2	2	3	3	3	3	84
3	3	2	2	3	3	1	1	86
2	3	2	2	3	3	2	2	78
1	3	1	1	3	4	3	1	84
3	3	3	3	3	4	4	3	93
1	2	2	2	2	4	2	1	67
2	3	1	1	3	4	2	2	74
4	4	4	4	4	4	4	1	116
2	4	2	2	3	2	2	2	79
3	3	3	3	3	4	4	3	102
1	2	1	2	2	4	2	2	76
2	2	3	2	4	4	4	3	80
2	3	1	1	1	4	1	2	66
4	4	2	2	3	4	3	1	88
3	2	2	3	3	3	3	2	93

1	3	1	1	3	4	2	1	65
3	3	1	2	3	4	3	1	85
1	4	2	2	2	4	3	2	74
2	3	1	1	2	4	4	1	68
2	3	2	2	3	4	3	3	84
2	3	2	1	2	4	3	2	68
2	3	1	2	4	4	3	2	81
2	4	2	1	3	4	3	4	84
2	3	2	1	3	4	1	1	61
3	4	2	2	4	4	3	2	89
3	4	3	3	2	3	3	3	88
1	4	2	3	3	4	3	1	80
2	2	2	2	1	3	3	2	71
2	3	2	1	2	4	2	1	75
3	3	2	2	3	3	3	3	85
2	4	4	3	2	4	3	1	77
3	4	1	3	3	3	1	3	84
3	2	1	1	1	3	2	1	71
2	3	2	2	3	4	2	2	81
2	3	2	2	3	3	3	3	84
3	3	2	2	3	3	3	3	84
3	4	2	2	3	3	1	1	87
2	2	2	2	3	3	2	2	77
1	4	1	1	3	4	3	1	85
3	3	3	3	3	4	4	3	93
1	3	2	2	2	4	2	1	68
2	3	1	1	3	4	2	2	74
2	4	2	2	2	4	2	1	69

Nomor Item		Jumlah	Keterangan
ITEM_1	Pearson Correlation	,430**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_2	Pearson Correlation	,531**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_3	Pearson Correlation	,594**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_4	Pearson Correlation	,590**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_5	Pearson Correlation	,244*	Valid
	Sig. (2-tailed)	.040	
	N	71	
ITEM_6	Pearson Correlation	.129	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.283	
	N	71	
ITEM_7	Pearson Correlation	,655**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_8	Pearson Correlation	,675**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_9	Pearson Correlation	,674**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	

	N	71	
ITEM_10	Pearson Correlation	.213	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.075	
	N	71	
ITEM_11	Pearson Correlation	,657**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_12	Pearson Correlation	,529**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_13	Pearson Correlation	,463**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_14	Pearson Correlation	,277*	Valid
	Sig. (2-tailed)	.019	
	N	71	
ITEM_15	Pearson Correlation	,629**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_16	Pearson Correlation	,588**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_17	Pearson Correlation	.194	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.105	
	N	71	
ITEM_18	Pearson Correlation	,478**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	

ITEM_19	Pearson Correlation	.082	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.497	
	N	71	
ITEM_20	Pearson Correlation	,357**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	71	
ITEM_21	Pearson Correlation	.209	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.081	
	N	71	
ITEM_22	Pearson Correlation	,318**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	71	
ITEM_23	Pearson Correlation	,347**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	71	
ITEM_24	Pearson Correlation	,602**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_25	Pearson Correlation	,673**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_26	Pearson Correlation	,439**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_27	Pearson Correlation	,503**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	

ITEM_28	Pearson Correlation	,701**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_29	Pearson Correlation	,570**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_30	Pearson Correlation	-.089	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.461	
	N	71	
ITEM_31	Pearson Correlation	,534**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_32	Pearson Correlation	,271*	Valid
	Sig. (2-tailed)	.022	
	N	71	
JUMLAH	Pearson Correlation	1	
	Sig. (2-tailed)		
	N	71	

Correlations

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas

HASIL UJI VALIDITAS

Nomor Item		Jumlah	Keterangan
ITEM_1	Pearson Correlation	,430**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_2	Pearson Correlation	,531**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_3	Pearson Correlation	,594**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_4	Pearson Correlation	,590**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_5	Pearson Correlation	,244 ⁺	Valid
	Sig. (2-tailed)	.040	
	N	71	
ITEM_6	Pearson Correlation	.129	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.283	
	N	71	
ITEM_7	Pearson Correlation	,655**	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_8	Pearson Correlation	,675**	Valid

	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_9	Pearson Correlation	,674 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_10	Pearson Correlation	.213	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.075	
	N	71	
ITEM_11	Pearson Correlation	,657 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_12	Pearson Correlation	,529 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_13	Pearson Correlation	,463 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_14	Pearson Correlation	,277 *	Valid
	Sig. (2-tailed)	.019	
	N	71	
ITEM_15	Pearson Correlation	,629 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_16	Pearson Correlation	,588 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	

ITEM_17	Pearson Correlation	.194	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.105	
	N	71	
ITEM_18	Pearson Correlation	,478 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_19	Pearson Correlation	.082	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.497	
	N	71	
ITEM_20	Pearson Correlation	,357 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	71	
ITEM_21	Pearson Correlation	.209	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.081	
	N	71	
ITEM_22	Pearson Correlation	,318 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	71	
ITEM_23	Pearson Correlation	,347 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	71	
ITEM_24	Pearson Correlation	,602 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_25	Pearson Correlation	,673 **	Valid

	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_26	Pearson Correlation	,439 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_27	Pearson Correlation	,503 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_28	Pearson Correlation	,701 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_29	Pearson Correlation	,570 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_30	Pearson Correlation	-.089	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	.461	
	N	71	
ITEM_31	Pearson Correlation	,534 **	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	71	
ITEM_32	Pearson Correlation	,271 *	Valid
	Sig. (2-tailed)	.022	
	N	71	
JUMLAH	Pearson Correlation	1	
	Sig. (2-tailed)		
	N	71	

Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas

HASIL UJI RELIABILITAS**Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	71	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	71	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	26

Berdasarkan Tabel hasil uji reliabilitas di atas diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* adalah 0,890, maka dapat disimpulkan bahwa instrument dengan 26 item pertanyaan tersebut memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan.

Lampiran 5 Angket Prokrastinasi Akademik

Nama :
Kelas :
No.Absen :

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

1. Isilah data pribadi Anda pada kolom yang telah disediakan.
2. Anda diminta untuk menjawab setiap pertanyaan yang sesuai dengan diri Anda tanpa terpengaruh teman atau pihak lain.
3. Anda dapat menjawab setiap pertanyaan dengan memberikan tanda centang () pada salah satu kolom Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) sebagai pilihan jawaban Anda.
4. Contoh mengerjakan :

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka terlambat mengumpulkan tugas				

Apabila pernyataan di atas setuju dengan diri Anda, maka Anda dapat memberikan tanda centang () pada kolom S di samping pernyataan seperti yang telah dicontohkan pada tabel di atas.

5. Bacalah baik-baik setiap item pernyataan, diharapkan semua item terisi semua dan tidak ada yang terlewatkan.
6. Jawaban yang Anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai pada mata pelajaran apapun di sekolah, sehingga kerjakanlah dengan sebenar-benarnya.

-Selamat Mengerjakan-

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya suka menunda untuk memulai tugas sekolah				
2.	Terlambat mengumpulkan tugas adalah hal yang biasa.				
3.	Tugas yang diberikan oleh guru segera saya kerjakan.				
4.	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas				
5.	Saya suka menunda menyelesaikan tugas yang sudah saya mulai kerjakan.				
6.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sampai selesai meskipun waktu pengumpulan masih lama.				
7.	Jauh sebelum diperintahkan mengumpulkan tugas saya sudah menyerahkan tugas kepada guru.				
8.	Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya menjadi malas mengerjakannya.				
9.	Saya berusaha menepati waktu yang saya tentukan dalam mengerjakan tugas akademik				
10.	Saya dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik meskipun waktunya sangat terbatas.				
11.	Saya suka lupa waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas				
12.	Bagi saya sesuatu yang sulit membagi waktu				

	antara jumlah soal dengan batas waktu yang diberikan.				
13.	Saya mempunyai jadwal waktu untuk mengerjakan tugas.				
14.	Bagi saya batas waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas membuat saya bersemangat.				
15.	Saya merasa tenang dan santai tidak mengerjakan tugas karena waktu masih lama.				
16.	Saya segera mengerjakan tugas meskipun waktu pengumpulannya masih lama.				
17.	Bagi saya mengerjakan tugas perlu bertanya kepada teman meskipun waktu masih lama				
18.	Saya merasa tenang ketika dapat mengerjakan tugas sesuai kemampuan saya.				
19.	Saya segera mengerjakan tugas akademik yang diberikan oleh guru agar tidak terlambat mengumpulkannya.				
20.	Saya memilih menyontoh teman dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
21.	Saya santai mengerjakan tugas akademik meskipun tidak dapat seluruhnya dikerjakan.				
22.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat mengerjakan semua tugas akademik dengan baik				
23.	Saya optimis bahwa saya dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan guru.				
24.	Saya suka menunda tugas akademik karena kurang yakin terhadap jawaban saya				

25.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru tanpa meminta bantuan orang lain.				
26.	Saya berusaha mengerjakan tugas semaksimal mungkin meskipun bagi saya sulit.				

Lampiran 6 Tabulasi Skor *Pretest* Angket Prokrastinasi Akademik

TABULASI SKOR *PRETEST* ANGKET PROKRASTINASI A

Kelompok	Responden						
		1	2	3	4	5	6
Eksperimen	QR	2	2	2	2	3	2
Eksperimen	RK	3	3	2	2	3	3
Eksperimen	IV	2	2	2	2	2	2
Eksperimen	AF	2	2	2	3	3	3
Eksperimen	IK	3	2	3	2	3	2
Eksperimen	FR	3	3	2	2	3	3
Eksperimen	IH	3	2	2	2	3	3
Eksperimen	FQ	3	2	3	2	3	3
Eksperimen	AD	3	3	1	2	3	3
Eksperimen	LV	3	2	3	3	3	2
Eksperimen	DV	3	2	2	2	3	3
Eksperimen	HB	2	2	3	2	3	2
Eksperimen	VN	3	3	2	2	2	3
Kontrol	HF	4	2	4	2	4	2
Kontrol	KS	4	2	2	2	2	2
Kontrol	AR	3	2	2	3	3	2
Kontrol	TH	2	2	3	2	3	3
Kontrol	AL	3	2	3	3	3	2
Kontrol	GH	2	2	2	2	2	3
Kontrol	SK	3	2	2	3	3	1
Kontrol	SN	2	2	3	3	3	2
Kontrol	MA	2	2	2	2	3	3
Kontrol	NS	2	3	3	3	3	3
Kontrol	AY	3	3	3	3	3	3
Kontrol	BR	3	2	2	2	2	3
Kontrol	RS	3	3	1	3	3	3

AKADEMIK

Nomor Item Soal								
7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	3	2	3	3	2	2	1	2
2	3	1	3	3	3	3	3	4
3	2	2	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	2	4	2	3	1
3	3	2	2	3	4	2	3	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	1	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	4	2	4	4	3	3	4	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	2	2	2	3	3	1	3	2
2	3	3	3	2	2	2	2	3
3	2	2	4	1	3	1	3	3
1	1	3	2	2	1	2	2	1
3	3	1	2	4	4	2	2	3
3	2	3	3	2	2	2	2	2
3	2	2	3	2	3	2	2	4
3	3	1	3	3	4	1	2	3
3	2	2	2	2	3	3	3	3
2	3	2	4	2	4	2	2	4
3	2	3	2	2	2	3	3	3
3	3	3	3	2	4	3	2	3
3	3	2	3	4	3	3	2	2
3	3	2	2	3	3	2	3	1
2	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	1	3	3	4	2	4	3

16	17	18	19	20	21	22	23	24
2	4	2	2	3	4	3	2	2
2	1	3	3	2	2	1	2	3
3	2	3	3	2	3	2	2	2
3	3	1	3	3	2	2	2	3
3	3	2	2	3	2	2	2	2
3	3	1	2	3	4	1	2	2
3	3	2	3	3	2	1	2	3
3	3	2	2	2	2	2	2	3
3	3	1	2	3	4	1	1	3
3	3	2	2	2	3	2	2	3
3	2	2	3	3	3	3	2	4
4	2	4	3	4	3	4	2	4
3	4	3	2	4	3	2	2	4
2	4	1	2	3	4	3	3	4
3	1	4	3	2	3	2	1	3
2	3	2	2	2	2	3	3	3
3	3	2	2	2	3	2	2	2
3	4	1	3	1	2	2	2	3
3	2	3	3	3	2	3	3	2
2	2	4	4	3	3	2	2	3
3	3	2	2	2	3	2	3	3
2	3	1	2	3	3	2	3	3
3	2	1	2	2	3	2	2	3
3	3	1	3	3	4	1	1	2
3	2	2	3	3	2	3	3	3
4	3	4	4	4	3	4	3	3

25	26	JUMLAH
3	2	63
2	1	63
3	2	64
3	1	64
3	2	65
3	1	67
3	2	67
3	2	68
2	2	70
3	2	69
1	3	65
3	2	71
3	2	69
3	1	63
2	1	63
3	2	63
2	2	63
4	1	65
1	4	65
3	1	68
3	2	66
2	2	66
3	2	67
4	2	67
3	2	68
4	2	80

Lampiran 9 Tabulasi Skor *Posttest* Angket Prokrastinasi Akademik

TABULASI SKOR *POSTTEST* ANGKET PROKRASTINASI.

Kelompok	Responden						
		1	2	3	4	5	6
Eksperimen	QR	2	1	2	2	2	1
Eksperimen	RK	2	3	1	2	2	2
Eksperimen	IV	2	2	2	2	2	2
Eksperimen	AF	2	2	2	2	1	2
Eksperimen	IK	3	2	3	2	3	2
Eksperimen	FR	3	1	2	2	3	2
Eksperimen	IH	3	2	2	2	3	3
Eksperimen	FQ	3	2	3	2	2	3
Eksperimen	AD	1	1	1	1	1	1
Eksperimen	LV	2	1	1	2	2	1
Eksperimen	DV	2	2	1	2	2	2
Eksperimen	HB	2	1	1	1	2	1
Eksperimen	VN	1	3	1	2	2	2
Kontrol	HF	3	2	2	2	3	2
Kontrol	KS	4	2	1	2	2	1
Kontrol	AR	2	2	2	2	2	2
Kontrol	TH	2	1	1	1	2	1
Kontrol	AL	2	1	2	2	2	2
Kontrol	GH	2	2	2	2	2	1
Kontrol	SK	3	2	3	3	2	3
Kontrol	SN	2	1	3	1	3	2
Kontrol	MA	2	1	1	1	2	2
Kontrol	NS	2	2	2	2	3	3
Kontrol	AY	3	3	3	3	3	3
Kontrol	BR	2	1	1	1	2	1
Kontrol	RS	3	3	1	3	3	3

AKADEMIK

Nomor Item Soal								
7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	3	3	2	2	3	2
3	2	2	3	3	3	3	3	3
2	2	1	2	1	2	1	3	1
3	3	2	2	3	2	2	3	2
2	2	2	3	2	2	3	3	3
3	3	1	3	3	2	2	2	2
3	3	2	2	3	2	3	2	2
1	2	2	2	2	4	1	2	2
2	2	1	2	3	2	2	2	3
2	3	1	2	2	3	1	2	2
2	1	1	3	2	3	1	1	1
3	2	2	2	1	3	1	3	3
2	3	3	2	3	4	1	2	3
2	3	1	2	3	2	3	2	3
3	2	2	3	3	3	2	3	2
1	2	2	4	1	3	4	2	4
2	1	2	3	2	3	2	2	2
2	2	2	3	2	2	3	2	3
3	2	3	2	1	1	2	2	2
3	2	2	2	2	2	3	3	3
2	2	1	3	2	3	2	2	2
2	3	2	3	3	3	2	2	2
3	3	2	2	3	3	2	3	1
2	3	2	3	2	4	2	2	2
3	3	1	3	3	4	2	4	3

16	17	18	19	20	21	22	23	24
2	3	2	1	2	3	2	2	2
2	4	2	1	2	2	2	2	2
3	1	3	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	1	4	1	2
2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	3	4	1	2	2
2	3	2	3	2	2	1	2	3
2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	1	1	2	2	2	2
2	2	2	1	2	2	2	1	2
1	1	2	2	2	2	1	2	4
1	4	1	1	1	2	2	2	4
3	4	3	2	4	3	2	2	4
1	4	1	1	3	4	2	1	2
2	4	2	2	2	4	3	2	3
2	3	2	3	2	2	3	3	3
3	3	2	3	2	2	3	3	4
2	3	3	2	2	3	2	2	3
2	3	1	2	2	2	2	3	2
3	1	3	4	1	3	1	2	3
2	2	2	2	2	2	2	3	3
2	4	3	2	2	3	3	3	4
3	1	1	2	2	3	2	2	3
3	3	1	3	3	4	1	1	2
3	3	2	3	3	3	2	3	4
4	3	4	4	4	3	2	4	3

25	26	JUMLAH
2	2	51
2	2	57
2	2	60
4	1	52
3	2	61
3	1	58
2	2	60
2	2	60
2	1	44
2	2	48
2	2	50
1	2	44
3	2	63
2	4	62
2	2	61
2	2	62
2	1	59
2	2	56
4	2	57
1	2	58
3	2	59
2	3	59
3	2	60
4	2	67
3	3	62
3	2	78

Lampiran 8 Bukti Hasil Pekerjaan Peserta Didik

BUKTI HASIL PEKERJAAN PESERTA DIDIK

Lampiran 8 Bukti Hasil Pekerjaan Peserta Didik

BUKTI HASIL PEKERJAAN PESERTA DIDIK

Lampiran 8 Bukti Hasil Pekerjaan Peserta Didik

BUKTI HASIL PEKERJAAN PESERTA DIDIK

Lampiran 9 Jadwal Pelaksanaan *Treatment*JADWAL PELAKSANAAN *TREATMENT* TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*

Pertemuan	Tanggal	Waktu	Kegiatan
I	15 Mei 2017	14.00	Materi Prokrastinasi akademik dan teknik <i>cognitive restructuring</i> , serta mengidentifikasi pikiran dan masalah peserta didik.
II	16 Mei 2017	14.00	Peserta didik diminta memberikan respon berupa pikiran negatif yang muncul terhadap suatu peristiwa serta memandu peserta didik untuk melakukan penentangan pikiran negatif dan menggantikan dengan pikiran yang lebih positif. Kemudian memberikan <i>Homework</i> .
III	17 Mei 2017	14.00	Membahas <i>Homework</i> dan memberikan penguatan positif kepada peserta didik.

Lampiran 10 Hasil Penilaian Peserta Didik

Hasil Penilaian Peserta Didik Kelompok Eksperimen

Lampiran 11 Hasil Observasi Peserta Didik

Hasil Observasi Peserta Didik Kelompok Eksperimen Sebelum *Treatment*.

Nama :

Peneliti/Tutor :

Tanggal :

No	Aspek	Penilaian	
		YA/TIDAK	
1.	Mampu mengidentifikasi pikiran dan masalahnya sendiri		
2.	Sadar bahwa ia pelaku prokrastinasi akademik		
3.	Mampu mengerjakan tugas rumah dengan tepat waktu		
4.	Memiliki keyakinan yang kuat untuk mengubah pikiran negatifnya		
5.	Lebih memilih melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas dari guru		
Keterangan :			

Lampiran 11 Presensi Peserta Didik

PRESENSI PESERTA DIDIK

1. Presensi peserta didik yang diberikan *treatment*
 - a. Pertemuan Pertama

PRESENSI

Tanggal : 15 Mei 2017
 Peneliti : Agustin

No	Nama	TTD
1.	AD	<i>[Signature]</i>
2.	AF	<i>[Signature]</i>
3.	DV	<i>[Signature]</i>
4.	FQ	<i>[Signature]</i>
5.	FR	<i>[Signature]</i>
6.	HB	<i>[Signature]</i>
7.	HH	<i>[Signature]</i>
8.	IK	<i>[Signature]</i>
9.	IV	<i>[Signature]</i>
10.	LV	<i>[Signature]</i>
11.	QR	<i>[Signature]</i>
12.	RK	<i>[Signature]</i>
13.	VN	<i>[Signature]</i>

PRESENSI PESERTA DIDIK

b. Pertemuan Kedua

PRESENSI

Tanggal : 16 Mei 2017
 Peneliti : Agustin

No	Nama	TTD
1.	AD	<i>[Signature]</i>
2.	AF	<i>[Signature]</i>
3.	DV	<i>[Signature]</i>
4.	FQ	<i>[Signature]</i>
5.	FR	<i>[Signature]</i>
6.	HB	<i>[Signature]</i>
7.	IH	<i>[Signature]</i>
8.	IK	<i>[Signature]</i>
9.	IV	<i>[Signature]</i>
10.	LV	<i>[Signature]</i>
11.	QR	<i>[Signature]</i>
12.	RK	<i>[Signature]</i>
13.	VN	<i>[Signature]</i>

PRESENSI PESERTA DIDIK

c. Pertemuan Ketiga

PRESENSI

Tanggal : 17 Mei 2017
Peneliti : Agustin

No	Nama	TTD
1.	AD	<i>Jmt.</i>
2.	AF	<i>ch...</i>
3.	DV	<i>Jm</i>
4.	FQ	<i>Am</i>
5.	FR	<i>Am</i>
6.	HB	<i>Am</i>
7.	IH	<i>Am</i>
8.	IK	<i>Am</i>
9.	IV	<i>Am</i>
10.	LV	<i>Am</i>
11.	QR	<i>Am</i>
12.	RK	<i>Am</i>
13.	VN	<i>Am</i>

PRESENSI PESERTA DIDIK

2. Presensi peserta didik yang tidak diberikan *treatment*

PRESENSI

Tanggal : 18 Mei 2017

Peneliti : Fajatin

No	Nama	Kelas	TTD
1.	Hanifah	H.101	X Mipa 2
2.	Kareesa	H.101	X Mipa 2
3.	Ardha	C.101	X Mipa 4
4.	Iri Hesti	I.101	X Mipa 4
5.	Anli	S.101	X Mipa 3
6.	Galuh	A.101	X Mipa 3
7.	Sekar Arum	G.101	X Mipa 4
8.	Sania	B.101	X Mipa 3
9.	Muh. Arvi	M.101	X Mipa 4
10.	Nisa	N.101	X Mipa 2
11.	Ayuma	P.101	X Mipa 3
12.	Berevno	R.101	X Mipa 4
13.	Rosky	S.101	X Mipa 3



UNS
UNIVERSITAS
SEBELAS MARET



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Ir. Sutami 36 A Surakarta, Telp/Fax (0271) 648939, Email fkkip@fkip.uns.ac.id,
 Website <http://fkip.uns.ac.id>

Lampiran : 1 Berkas Proposal
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. DEKAN
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Sebelas Maret
 Surakarta

Untuk mendapatkan data penelitian dalam rangka menyusun skripsi, dengan ini saya ajukan permohonan izin penelitian ke institusi/lembaga tujuan, yaitu:

Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti
 NIM : K3113002
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tempat/ Tanggal lahir : Sukoharjo, 8 Agustus 1995
 Alamat : Kadilangu, RT 01, RW 01, Baki, Sukoharjo
Judul Skripsi : Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017

Nama Instansi/ : SMA N 2 Sukoharjo
 Lembaga
 Alamat : Jalan Raya Sala-Kartasura, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo
 Waktu penelitian : Bulan Mei - Juni 2017

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon pengantar izin penelitian kepada Rektor, Gubernur/c.q. BAPPEDA Provinsi Jawa Tengah di kota Semarang dan institusi tujuan sesuai ketentuan. Terlampir berkas persyaratan yang diperlukan sebagai bahan pertimbangan lebih lanjut.

Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini, saya mengucapkan terima kasih.

Mengetahui :
 Koordinator Skripsi

Rian Rukhmad Hidayat S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198903152014041001

Surakarta, 2 Mei 2017

Hormat kami,
 Pemohon,

Agustin M.I.
 NIM. K3113002

Menyetujui :
 Kepala Program Studi

Dr. Edy Legowo, M.Pd
 NIP. 195703241983031002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Ir. Sutami 36 A Surakarta, Telp/Fax (0271) 648939, Email fkkip@fkkip.uns.ac.id,
 Website <http://fkkip.uns.ac.id>

Lampiran : 1 berkas Proposal
 Hal : Permohonan Izin Menyusun Skripsi

Surakarta, 27 April 2017

Kepada : Yth. Dekan
 c.q. Wakil Dekan I
 FKIP Universitas Sebelas Maret
 di Surakarta

Dengan hormat,
 Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti
 NIM : K3113002
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tempat/Tanggal Lahir : Sukoharjo, 08 Agustus 1995
 Alamat : Kadilangu, RT 01, RW 01, Baki, Sukoharjo

Dengan ini saya mengajukan permohonan izin menyusun skripsi kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan judul:

Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017

Pembimbing skripsi saya adalah sebagai berikut:

Nama Pembimbing
 1. Dra. Sri Wiyanti H, M.Si
 2. Rian Rokhmat Hidayat, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

Terlampir 1 (satu) berkas proposal sebagai persyaratan yang diperlukan sesuai ketentuan
 Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan izin ini, saya mengucapkan terima kasih.

Mengetahui

Koordinator Skripsi,

Rian Rokhmat Hidayat, S.Pd, M.Pd
 NIP. 198903152014041001

Hormat saya

Pemohon,

Agustin Merdekawati Indramastuti
 K3113002

Menyetujui

Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dr. Edy Legowo, M.Pd
 NIP. 195703241983031002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Ir. Sutami 36 A Surakarta, Telp/Fax (0271) 648939, Email fkkip@fkip.uns.ac.id,
 Website <http://fkip.uns.ac.id>

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET

Nomor : *7031* /UN27.02/DP/17

Tentang

IZIN MENYUSUN SKRIPSI

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret setelah menimbang ketentuan Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Tahun 2016 dalam keputusan Nomor: 008/UN27.02/HK/2016 Tanggal 04 Januari 2016, dan persetujuan Tim Pembimbing Skripsi tanggal,

MEMUTUSKAN

Menetapkan mahasiswa tersebut di bawah ini :

N a m a	: Agustin Merdekawati Indramastuti
NIM	: K3113002
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Tempat & Tanggal Lahir	: Sukoharjo, 08 Agustus 1995
Alamat	: Kadilangu, RT 01, RW 01, Baki, Sukoharjo

Diizinkan memulai menyusun skripsi dengan judul sebagai berikut :

Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017

Dosen Pembimbing :

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. Dra. Sri Wiyanti H, M.Si | NIP. 195208141984032001 |
| 2. Rian Rokhmad Hidayat S.Pd., M.Pd. | NIP. 198903152014041001 |

Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dan akan ditinjau kembali jika di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di: Surakarta

Pada tanggal: 08 MAY 2017

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang

Akademik

Dr. Munawir Yusuf, M.Psi.
 NIP. 195505011981031003



Tembusan Yth. :
 Pembimbing I dan II



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SEBELAS MARET

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Ir. Sutami 36 A Surakarta, Telp/Fax (0271) 648939, Email fkp@fkip.uns.ac.id,
Website <http://fkip.uns.ac.id>

Nomor : 7030 /UN27.02/DP/17
Lampiran : 1 (satu) berkas.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Sukoharjo
Jalan Raya Sala-Kartasura, Mendungan, Pabelan, Kartasura
Sukoharjo

Kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang tersebut di bawah ini telah kami izinkan untuk menyusun skripsi dalam rangka penyelesaian studi tingkat sarjana, yaitu :

Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti
NIM : K3113002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tempat/ Tanggal lahir : Sukoharjo, 08 Agustus 1995
Alamat : Kadilangu, RT 01, RW 01, Baki, Sukoharjo
Judul skripsi : Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon perkenan Saudara untuk menerima mahasiswa kami tersebut melakukan penelitian di Institusi yang Saudara pimpin dengan rincian sebagai berikut:

Nama Instansi : SMA Negeri 2 Sukoharjo
Alamat : Jalan Raya Sala-Kartasura, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo
Waktu : Bulan Mei - Juni 2017
Objek/Subjek : Peserta Didik Kelas X

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terimakasih.

Surakarta, 08 MAY 2017
a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan : Yth.
1. Dekan FKIP (sebagai laporan)
2. Kepala Program Studi

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

1. Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti
2. Alamat : Kadilangu, RT 01/ RW 01, Baki, Sukoharjo, Jawa Tengah
3. Pekerjaan : Mahasiswi
4. Nomor Telepon/HP : 085725300808
5. Alamat Email : agustinmindramastuti@gmail.com
6. Nomor KTP : 3311104808950003
7. Judul Penelitian : Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Bertanggungjawab atas pelaksanaan kegiatan Survei/ Riset /KKN /PKL / Penelitian yang saya ajukan, dan akan mentaati serta tidak melanggar ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
2. Dalam proses pelaksanaan kegiatan, pelaporan dan publikasi hasil kegiatan, akan memperhatikan aturan hukum, norma, nilai dan ada istiadat sehingga tidak menimbulkan keresahan dalam masyarakat;
3. Tidak akan menyalahgunakan proses dan hasil/ dokumen layanan elektronik rekomendasi penelitian untuk kepentingan yang melanggar aturan perundang-undangan yang berlaku;
4. Apabila dalam pelaksanaannya saya melanggar ketentuan pada butir 1, 2 dan 3 pada pernyataan ini, maka saya bersedia untuk bertanggungjawab secara pribadi maupun lembaga untuk dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh.

Dibuat di Surakarta
Pada tanggal 23 Mei 2017



[Handwritten signature]



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Jl. Ir. Sutami 36 A Ketingan Surakarta 57126
Telp. Rektor (0271) 642283, R.I : 636268, R.II : 633676, R.III : 633519, R.IV : 634522, Biro : 646655
Operator : 646994, 636895, Fax. : 646655

Nomor : *STAD/UN27.23/PI/2017.*
Lampiran : 1 (satu)
Hal : Permohonan Surat Pengantar Ijin Penelitian

19 MAY 2017

**Yth. Kepala DINAS PM DAN PTSP
Kabupaten Sukoharjo
Di Sukoharjo**

Untuk keperluan skripsi / tugas akhir dalam rangka penyelesaian program sarjana bagi mahasiswa di lingkungan Universitas Sebelas Maret, dengan hormat kami mohon agar Saudara berkenan memberikan surat pengantar ijin penelitian kepada :

Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti
NIM : K3113002
Prodi/Fak : BIMBINGAN DAN KONSELING/FKIP UNS

Untuk mengadakan penelitian dengan judul :

**TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 2 SUKOHARJO TAHUN AJARAN
2016/2017**

Adapun wilayah dan waktu penelitiannya adalah :

Tempat Penelitian : SMA Negeri 2 Sukoharjo Jl. Raya Sala - Kartasura,
Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo
Jangka Waktu Pelaksanaan : 3(tiga) bulan mulai Mei 2017

Atas perkenan Saudara, kami ucapkan terima kasih.



a.n. Wakil Rektor Bidang Akademik
Kepala Biro Akademik dan Adm. Kerjasama

Drs. Srijanto, M.Si.

NIP. 195805121982031001

Tembusan Yth:

1. Dekan FKIP UNS
2. Sdr. Agustina Merdekawati Indramastuti, FKIP UNS



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmptsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmptsp@jatengprov.go.id

Semarang, 24 Mei 2017

Nomor :
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan
Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah
Di Semarang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/2226/04.5/2017 Tanggal 24 Mei 2017 atas nama AGUSTIN MERDEKAWATI INDRAMASTUTI dengan judul proposal TEKNIK KOGNITIF RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 2 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2016/2017, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH

Dr. PRASEYO A. H. W. S. H. M. S. C.
Pembina Utama Madya
NIP.19611115 198603 1 010

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Sekretaris Daerah Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah;
4. Kepala Biro Akademik dan Adm. Kerjasama Universitas Sebelas Maret Surakarta;
5. Kepala SMA N 2 Sukoharjo;
6. Sdr. AGUSTIN MERDEKAWATI INDRAMASTUTI.



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024- 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmpstp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmpstp@jatengprov.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/2226/04.5/2017

- Dasar :**
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan :** Surat Wakil Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta Nomor : 5740/UN27.23/PI/2017 Tanggal 19 Mei 2017 Hal : Permohonan Surat Pengantar Ijin Penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : AGUSTIN MERDEKAWATI INDRAMASTUTI
2. Alamat : Kadilangu, RT 001 RW 001, Kecamatan Bakel, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah
3. Pekerjaan : Mahasiswi

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : TEKNIK KOGNITIF RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI PROKRISTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 2 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2016/2017
- b. Tempat / Lokasi : SMA N 2 Sukoharjo
- c. Bidang Penelitian : Pendidikan
- d. Waktu Penelitian : 24 Mei 2017 sampai 07 Juli 2017
- e. Penanggung Jawab : Dr. Edy Legowo, M.Pd
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Sebelas Maret Surakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 24 Mei 2017

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH





PEMERINTAH KABUPATEN SUKOHARJO
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Kyai Mewardi No. 1 Sukoharjo, Kode Pos 57521 Telp./Fax: (0271) 580244
 Website: www.dpmptsp.sukoharjab.go.id Email: dpmptsp@sukoharjab.go.id dpmptsp.sukoharjab@gmail.com

SURAT IZIN PRA PENELITIAN
NOMOR: 503/PRA/090/V/2017

TENTANG

PENELITIAN

- Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1950 tentang Pembentukan Daerah-Daerah Kabupaten dalam Lingkungan Propinsi Jawa Tengah;
 2. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
 3. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah sebagaimana telah diubah beberapa kali terakhir dengan Undang-Undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah;
 4. Peraturan Daerah Kabupaten Sukoharjo Nomor 8 Tahun 2010 tentang Penyelenggaraan Pendidikan;
 5. Peraturan Bupati Nomor 1 Tahun 2017 tentang Pendelegasian Sebagian Kewenangan di Bidang Perizinan dan Non Perizinan kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sukoharjo;
 6. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian dari Dekan FKIP UNS.

MENGIZINKAN:

Kepada	:	AGUSTIN MERDEKAWATI INDRAMASTUTI
Nama	:	Mahasiswa UNS FKIP, Nim : K3113002
Pekerjaan	:	KADILANGU, RT 001/001, BAKI, SUKOHARJO
Alamat	:	Dra. Sri Wiyanti H, M.Si
Penanggung Jawab	:	Pembimbing
Selaku	:	Jalan Ir. Sutami No.36 A Surakarta
Alamat	:	Pernohonan Izin Pra Penelitian
Untuk	:	SMA N 2 Sukoharjo
Obyek Lokasi	:	

Surat Izin Pra Penelitian ini berlaku dari 24 Mei 2017 s.d 22 Juni 2017.

Dengan ketentuan-ketentuan, sebagai berikut:

1. Sebelum pelaksanaan kegiatan, terlebih dahulu melapor kepada Pejabat setempat/ lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Penelitian/ survei tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan masyarakat/ pemerintah;
3. Surat izin ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku jika pemegang surat ini tidak menaati/ mengindahkan peraturan yang berlaku/ pertimbangan lain.
4. Setelah penelitian/ survei selesai, supaya menyerahkan copy hasilnya kepada Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Sukoharjo.

Ditetapkan di Sukoharjo
 pada tanggal 24 Mei 2017

KEPALA DINAS PTSP KABUPATEN SUKOHARJO

TEMBUSAN: Keputusan ini disampaikan Kepada Yth:

1. Kepala BAPPELBANGDA Kabupaten Sukoharjo
2. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Sukoharjo
3. Kepala SMA N 2 Sukoharjo



AGUS SETIYONO, S.Sos, MH





PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**BALAI PENGENDALI PENDIDIKAN
MENENGAH DAN KHUSUS WILAYAH III**

Jalan Slamet Riyadi Nomor 1 Surakarta Telp. 0271-651412 Fax 0271-661870 Kode Pos 57115
Surat Elektronik: bppmkwilayah3surakarta@gmail.com

SURAT IJIN PENELITIAN

No. 070 / G12 .SMA / V / 2017

- Dasar : 1. Keputusan Wakil Rektor Bidang Akademik FKIP UNS Surakarta Nomor : 5740/UN27.23/PI/2017 tanggal 19 Mei 2017.
2. Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Prov. Jateng No.070/2226/04.5/2017 tanggal 24 Mei 2017.

MENGIZINKAN

- Kepada : 1. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling / FKIP UNS Surakarta :
Nama : **AGUSTIN MERDEKAWATI INDRAMASTUTI**
NIM : K3113002
- Untuk : 1. Mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir/Skripsi dengan judul "Teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Sukoharjo" yang dilaksanakan pada tanggal 24 Mei s.d. 7 Juli 2017.
2. Setelah selesai melaksanakan penelitian wajib membuat laporan yang ditujukan pada Kepala Balai Pengendali Pendidikan Menengah dan Khusus Wilayah III, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah.
3. Yang bersangkutan wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku serta tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di SMA Negeri 2 Sukoharjo.

Demikian untuk menjadikan maklum dan surat ijin ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 29 Mei 2017

**KEPALA BALAI PENGENDALI PENDIDIKAN
MENENGAH DAN KHUSUS WILAYAH III**



TembusanYth :

1. Kepala Disdikbud Prov.Jateng;
2. Wakil Rektor Bidang Akademik
FKIP UNS Surakarta;
3. Kepala SMA Negeri 2 Sukoharjo;
4. Yang bersangkutan;



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
SUKOHARJO**

Jalan Raya Sala-Kartawura, Pabelan, Kartawura, Sukoharjo Kode Pos 57162
Telepon 0271-711615 Surat Elektronik smn2sukoharjo@gmail.com website smn2sukoharjo.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 070/193/2017

Kepala SMA Negeri 2 Sukoharjo menerangkan bahwa :

Nama : Agustin Merdekawati Indramastuti
NIM : K3113002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : FKIP – UNS
Tempat, Tgl. Lahir : Sukoharjo, 08 Agustus 1995
Alamat : Kadilangu RT. 01, RW. 01 Baki, Sukoharjo

Telah benar-benar melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Sukoharjo untuk menyusun skripsi dalam rangka penyelesaian studi tingkat sarjana.

Dengan judul :

Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 13 Juni 2017

Kepala Sekolah,

Dra. Dwi Ari Listivani, M. Pd.

Pembina Utama Muda, IV/c

NIP. 19620425 198703 2 006

Lampiran 13 Dokumentasi

DOKUMENTASI

Pelaksanaan *Tryout* dilaksanakan pada saat jam pelajaran BK



Pelaksanaan Pretest dilaksanakan diluar jam pelajaran

DOKUMENTASI

Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan Pertama



Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan Pertama

DOKUMENTASI



Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan Kedua



Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan Kedua

DOKUMENTASI



Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan Ketiga



Pelaksanaan *Posttest* dilaksanakan diluar jam pelajaran